

## 献立表

現 場：リビングフォレスト

献立種類：常食（個別献立 / A）

期 間：2022/2/1～2022/2/6

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
朝食		パン マカロニサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（たまご） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	パン 野菜のソテー 洋梨缶 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き卵 ほうれん草のお浸し 味噌汁	パン スパゲティサラダ フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー
昼食		ごはん カレイの照り焼き フゲソイの華風炒め 白菜のしその実和え 味噌汁	ごはん 筑前煮 インゲンのソテー 春雨サラダ すまし汁	☆節分☆ 巻き寿司 いなり寿司 しろなの生姜醤油和え いわし甘露煮 赤出し ようかん	ごはん 牛肉の柳川煮 ピーマンの甘辛炒め 切干大根のサラダ(デリシャス) すまし汁	ごはん 餃子・シュウマイ・ニラ饅頭 キャベツのサラダ（香味和風） 中華スープ フルーツ（パイ・柿）	ごはん サバの塩焼き 小松菜の煮物 白菜のごま和え 味噌汁
夕食		ごはん ハムカツ ひじき煮 ほうれん草の磯辺和え すまし汁	ごはん サンマの蒲焼き 揚げ出し豆腐 オクラのポン酢 味噌汁	ごはん メンチカツ もやしと玉子の炒め物 小松菜の和え物 すまし汁	ごはん アジの南蛮漬け 冬瓜の煮物 春菊の梅鯉和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のゆず香り焼き 筍の煮付け フゲソイの錦糸和え 味噌汁	ごはん 豚肉の野菜炒め 茄子田楽 胡瓜の酢の物 すまし汁

## 献立表

現 場：リビングフォレスト

献立種類：常食（個別献立 / A）

期 間：2022/2/7～2022/2/13

	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	日 13
朝食	パン 南瓜サラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン オムレツ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（ポテト） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 野菜サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	パン かりん粉のクリーム煮 洋梨缶 牛乳/コーヒー	菓子パン ゆで卵 ヨーグルト 豆乳/コーヒー	パン 白菜のスープ煮 フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー
昼食	たまごふりかけごはん ちゃんぽんめん 肉団子 ブロッコリーの和え物 杏仁豆腐	☆会席料理☆	ごはん 好材の香味焼き 揚げ茄子 胡瓜の梅しそ和え のっぺい汁	ごはん 鶏じゃが アスパラのソテー 春菊の和え物 味噌汁	ごはん <small>特ミチズ・エフライ・かぼちゃフライ</small> 大根とベーコンの煮物 海藻サラダ <small>コンソメスープ</small>	ごはん メバルの煮付け レンコンの炒め物 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん 豚肉のポン酢炒め 長芋の白煮 菜の花の和え物（中華ドレ） すまし汁
夕食	ごはん 変わり揚げ ほうれん草と玉子の炒め物 大根サラダ 味噌汁	ごはん サケの西京焼き チンゲンサイのきのこソテー <small>かりん粉のドレッシング</small> 和え（香味ゆず） すまし汁	ごはん ハンバーグ ふきのおかか煮 白菜のチヂミ（ごま醤油） 味噌汁	ごはん サワラの幽庵焼き 筍と水菜の煮物 しろ菜のしその実和え すまし汁	ごはん 牛肉の生姜煮 もやしの炒め物 インゲンのツナマヨ和え 味噌汁	ごはん 鶏のタルタルソース焼き さつま芋の煮物 もずく酢 すまし汁	ごはん シーフードシチュー キャベツの炒め物 胡瓜のじゃこ和え いちごゼリー

## 献立表

現 場：リビングフォレスト

献立種類：常食（個別献立 / A）

期 間：2022/2/14～2022/2/20

	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19	日 20
朝食	パン 野菜ソテー 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン 野菜サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（ハム） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー バナナ 牛乳/コーヒー	パン 肉団子のスープ煮 洋梨缶 牛乳/コーヒー	菓子パン 目玉焼き ヨーグルト 豆乳/コーヒー	パン スパゲティサラダ フルーツミックス缶 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん チキンカツ 小松菜の煮浸し アスパラのごまドレ和え 味噌汁	ごはん アカウの生姜煮 チゲンサイとエビの炒め物 白菜と三つ葉のお浸し すまし汁	鮭ふりかけごはん きつねうどん はんぺんの磯辺揚げ 菜の花の辛子和え フルーツポンチ	☆ピクニック弁当風☆ おかかふりかけごはん 和風おろしハンバーグ 春巻き・トンカツ ピーマンの甘辛炒め ササミとレタスのサラダ 漬物（しば漬け） すまし汁 パイン	ごはん 鶏のはちみつ照り焼き 南瓜の煮物 胡瓜のドレッシング和え（青じそ） 味噌汁	ごはん 牛肉コロッケ・加工クリームコロッケ・エビフライ 高野の煮つけ なめこと山菜のおろしあえ すまし汁	ごはん カレーの漬け焼き レンコンの甘辛炒め ブロッコリーのドレ和え（梅ドレ） 味噌汁
夕食	ごはん サケのバター醤油焼き 若竹煮 カリフラワーのマヨ和え けんちん汁	ごはん 牛肉のオイスター炒め ぜんまいの炒め煮 オクラのかにかま和え 味噌汁	ごはん エビマヨ ジャーマンポテト ブロッコリーの和え物（ワサビ赤） ワカメスープ	ごはん 豚肉の煮付け お造り しろ菜のおかか和え 味噌汁	ごはん 白身魚のチリソース もやしのカレーソテー チゲンサイのごま和え かき玉汁	ごはん 回鍋肉 じゃが芋の煮物 小松菜の辛子和え 中華スープ	ごはん 鶏の味噌焼き 冬瓜のあんかけ 白菜の柚子ドレ和え すまし汁

## 献立表

現 場：リビングフォレスト

献立種類：常食（個別献立 / A）

期 間：2022/2/21～2022/2/27

	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27
朝食	パン ベーコンソテー 白桃缶 牛乳/コーヒー	パン ミートボール みかん缶 牛乳/コーヒー	サンドイッチ（たまご） ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン オムレツ バナナ 牛乳/コーヒー	パン 野菜サラダ 洋梨缶 牛乳/コーヒー	菓子パン スクランブルエッグ ヨーグルト 豆乳/コーヒー	パン マカロニのコンソメ煮 フルーツミックス缶  牛乳/コーヒー
昼食	カレーライス マヨタマサラダロール キャベツのサラダ（香味和風） プリン	菜飯ごはん とんこつラーメン 蒸しシューマイ 胡瓜の甘酢和え オレンジゼリー	ごはん ホッケの塩焼き さつま芋の煮物 チゲソウのお浸し 味噌汁	ごはん 牛丼 金平ごぼう ほうれん草のお浸し 味噌汁	☆お誕生日会☆ ごはん お造り 天ぷら 卵豆腐 赤だし  フルーツ（りんご・オレンジ）	ごはん 豚の生姜焼き 小松菜の煮浸し えだ豆サラダ すまし汁	ごはん アカウオの煮付け なすのそぼろ炒め インゲンの和え物 味噌汁
夕食	ごはん サワラの照り焼き なすの煮付け 菜の花のドレッシング和え（デリシャス） 味噌汁	ごはん おでん タラの梅じそ天ぷら オクラの和え物 すまし汁	ごはん マーボー豆腐 もやしのニラ炒め トマトサラダ（ごま醤油） 中華スープ	ごはん サバのごま焼き 白菜と竹輪の煮物 小松菜の和え物 かき玉汁	ごはん 鶏のネギソース 炊き合わせ 春雨のサラダ すまし汁	ごはん 好材の塩焼き ピーマンの炒め物 チゲソウの梅鯉和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き しろ菜の煮浸し もずく酢 すまし汁

献立表

現 場：リビングフォレスト

献立種類：常食（個別献立 / A）

期 間：2022/2/28

	月	火	水	木	金	土	日
	28						
朝食	パン 大豆サラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー						
昼食	ごはん 角煮 焼き餃子 ぜんまいナムル 味噌汁						
夕食	鮭ふりかけごはん にゅうめん かき揚げ 菜の花のなめ苺和え イチゴムース						