

# 献立表

現  
期

場：リビングかずほ  
間：2021/2/1～2021/2/7

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
朝食	パン ポテトサラダ パン缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 チンゲン菜のお浸し 味噌汁	パン ベーコンソテー ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 肉団子のコンソメ煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	ホットケーキ 南瓜サラダ みかん缶 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
昼食	ごはん 牛肉の焼き肉風炒め さつま芋の甘煮 えだ豆サラダ すまし汁	☆節分☆ 散らし寿司 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 筑前煮 インゲンと舞茸のソテー 春雨サラダ すまし汁	ごはん カレーの照り焼き 小松菜の華風炒め 白菜のしその実和え 味噌汁	ごはん 豚肉の柳川煮 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	たまごふりかけごはん ちゃんぽんめん 豆腐しゅうまい ブロッコリーの和え物(青ソ) 杏仁豆腐	ごはん サバの塩焼き 小松菜の煮物 白菜の甘酢和え 味噌汁
夕食	ごはん サケの塩こうじ漬け焼き なすの煮付け 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	ごはん メンチカツ ぜんまいの炒め煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁	ごはん サンマの蒲焼き 揚げだし豆腐 オクラのポン酢 味噌汁	ごはん おでん タラの梅じそ天ぷら ほうれん草のマヨ和え すまし汁	ごはん 鶏肉のゆず香り焼き 竹の子のおかか煮 チンゲンサイの錦糸和え 味噌汁	ごはん アジの南蛮漬け 大根の煮物 春菊の梅鯉和え すまし汁	ごはん 豚肉の野菜炒め 茄子田楽 しろ菜の和え物 すまし汁

# 献立表

現  
期

場：リビングかずほ  
間：2021/2/8～2021/2/14

	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13	日 14
朝食	パン 大豆サラダ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ インゲンのご ま和え 味噌汁	パン マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 肉団子のコンソメ煮 バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 ほうれん草の 華風和え 味噌汁	菓子パン ポテトサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン 白菜のコンソメ煮 洋梨缶 牛乳/コーヒー
昼食	鮭ふりかけご はん きつねうどん はんぺんの磯 辺揚げ ほうれん草の おかか和え フルーツポンチ	ごはん 鶏の照り焼き 長芋の白煮 え物（中華ド レ） 味噌汁	ごはん 好材の香味焼き 揚げ茄子 胡瓜の梅しそ 和え 味噌汁	ごはん 肉じゃが アスパラの炒め物 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん ライ・かぼちゃフ ライ 大根とベーコンの 煮物 ブロッコリーのサラダ （デリシャス） コンソメスープ	ごはん めばるの煮付け れんこんのソ テー 小松菜の和え物 味噌汁	☆会席料理☆
夕食	ごはん エビマヨ さつま芋のレ モン煮 ブロッコリーの和え 物（フレンチ赤） ワカメスープ	ごはん サケの西京焼き フゲサイのきの こソテー もやしの錦糸 和え すまし汁	ごはん ハンバーグ ふきの煮物 白菜のサラダ（ご ま醤油ドレ） のっぺい汁	ごはん サワラの幽庵 焼き 豚肉の煮物 しろ菜のしそ のみ和え すまし汁	ごはん 牛肉の生姜煮 糸こんにゃく の炒め物 インゲンのツ ナマヨ和え すまし汁	ごはん ハムカツ 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：リビングかずほ  
期 間：2021/2/15～2021/2/21

	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	日 21
朝食	パン マカロニサラダ パン缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁	パン 白菜のクリーム煮 ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 大豆サラダ フルーツ（カクテル） 牛乳/コーヒー	ごはん 麩の卵とじ 菜の花の湯葉和え 味噌汁	サンドイッチ ポテトサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン ベーコンソテー 洋梨缶 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 けんちん汁	ごはん 赤魚の生姜煮 チゲンサイとえびの炒め 白菜と三つ葉の香味和え 味噌汁	ごはん 餃子・シュマイ・ニラ饅頭 切干大根の和風ドレ和え 中華スープ フルーツ盛り合わせ（パイ・キウイ）	ごはん サバの味噌煮 ピーマンの甘辛炒め ササミとレタスのサラダ すまし汁	ごはん 鶏のはちみつ照り焼き 南瓜の炊き合わせ 海藻サラダ（青じそ） 味噌汁	ごはん 牛肉コロッケ・カニクリームコロッケ・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 カレーの塩焼き れんこんのソテー 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 すまし汁	ごはん 牛肉のオイスター炒め ひじき煮 オクラのかにかま和え すまし汁	ごはん 変わり揚げ 豚肉と玉子の炒め物 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん 豚肉の煮付け（おろしのせ） 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 カリフラワーのカレーソテー チゲンサイのごま和え すまし汁	ごはん 回鍋肉 さつま芋の煮物 小松菜の辛子和え 中華スープ	ごはん 鶏のみそ漬け焼 冬瓜のあんかけ 白菜の柚子ドレ和え すまし汁

# 献立表

現  
期

場：リビングかずほ  
間：2021/2/22～2021/2/28

	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	日 28
朝食	パン マカロニサラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	パン 大豆サラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 南瓜サラダ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き玉子 春菊のおかか和え 味噌汁	菓子パン 肉団子のコンソ メ煮 みかん缶 牛乳/コーヒー	パン スパゲティサラダ バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 豚丼 ごぼうの金平 ほうれん草のお 浸し かき玉汁	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 杏仁豆腐	ごはん サウラの塩焼き 南瓜の煮物 フゲサイのお浸し 味噌汁	カレーライス キャベツのお浸し インゲンのごまマ ヨ和え プリン	ごはん アカウの煮付け レンコンの炒め物 ほうれん草の和 え物 すまし汁	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	☆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）
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) 赤だし	ごはん ハッシュドビーフ ジャーマンポテト ピーマンの塩昆布和 え ゼリー (オレ ンジ)	ごはん マーボー豆腐 もやしのニラ炒 め 大根とトマトのサ ラダ (ゴマ醤油 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 味噌汁	ごはん 鶏のネギソース 炊き合わせ 春雨の錦糸和え 味噌汁	ごはん アカウの塩焼き ピーマンの炒め物 フゲサイの梅かつ お和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の味噌マヨ 焼き しろ菜の煮浸し オクラともずく の酢の物 味噌汁