


〇〇 みちのく金谷デイ メニュー 2月 〇〇

					1(土)	2(日)
					御飯 味噌汁(ワカメ・万能ネギ) 赤魚漬け焼 トマトガーリックチキン 高野豆腐の煮物 キャベツのポン酢和え キュウリ風味漬 水ようかん	
3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
豆おこわ せんべい汁 いわしの柔らか煮 照り焼きハンバーグ もやしとベーコン炒め煮 インゲンの胡麻和え お新香 フルーツ(みかん)	御飯 味噌汁(高野豆腐、人参) 牛バラ生姜焼き サンマの蒲焼き 竹の子土佐煮 ホウレン草のシラス和え 五色野菜甘酢漬け フルーツゼリー	御飯 ワカメスープ 白身魚フライ 照り焼きチキン ふきの炒め煮 菜の花の和え物 しば漬 りんごのコンポート	御飯 味噌汁(岩海苔) サワラ漬け焼 海老カツ 生揚げ含め煮 白菜の梅肉和え たくあん漬 コーヒーゼリー	御飯 ニラ玉汁 鮭のネギ味噌焼き ポンからあげ 白菜とベーコンの炒め煮 ゴボウサラダ 長芋のゆかり漬け 柚子はちみつゼリー	御飯 味噌汁(板麩、卵) ほっけ塩焼 豚肉のキムチ風炒め 高野豆腐の煮物 白きくらげのサラダ かつぱ漬 フルーツ(いちご)	
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
御飯 味噌汁(玉ネギ・油揚げ) サンマの塩焼 豚角煮 ゴボウの炒り煮 野菜の白和え つぼ漬け フルーチェ	御飯 ワカメスープ 八宝菜 赤魚漬け焼 切り干し大根の煮物 ホウレン草の辛子和え キュウリ風味漬 フルーツ(みかん)	御飯 味噌汁(ナメコ・豆腐) マトウダイの照り焼き 黒酢チキン ひじきの煮物 小松菜のしょうが昆布和え たくあん漬 杏仁豆腐	御飯 味噌汁(岩海苔・豆腐) 鯖七味焼き かき揚げ さつま芋の煮物 オクラポン酢和え 白菜漬 パイナップル	御飯 味噌汁(卵・ミツ葉) ほっけ塩焼 エビフライ 五目昆布の煮物 スパゲティサラダ しば漬 ほうじ茶プリン	御飯 味噌汁(玉ねぎ、ワカメ) サワラ漬け焼 酢豚 小松菜と油揚げの煮浸し もやしとニラの土佐和え 桜大根 フルーツゼリー	
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
御飯 味噌汁(モヤシ・インゲン) 太刀魚おろし煮 豚肉の胡麻味噌炒め 筑前煮 ホウレン草のり和え 大根柚子漬 杏仁フルーツ	御飯 味噌汁(板ふ・ワカメ) 黒ムツの塩焼き 豆腐ハンバーグ 山菜の煮物 チンゲン菜のわさびマヨ和え 胡瓜醤油漬け ネーブルオレンジ	御飯 味噌汁(椎茸・豆腐) 赤魚の煮付け 豚バラ焼き肉 切り干し大根の煮物 ツナの酢の物 桜大根 コーヒーゼリー	御飯 味噌汁(ワカメ・ネギ) 牛バラ煮込み マスの塩焼 もやしの炒め煮 春菊の胡麻和え べったら漬 フルーツゼリー	御飯 味噌汁(岩海苔) 鮭粕焼き メンチカツ 高野豆腐の煮物 三色からしあえ 茄子漬 フルーツ(キウイ)	御飯 味噌汁(卵・ミツ葉) 鯖塩麴漬焼 コロツケ ゴボウの炒り煮 白きくらげのサラダ キュウリ風味漬 フルーツポンチ	
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	
御飯 味噌汁(じゃが芋、絹さや) マスのネギ味噌焼 鶏肉の香味焼き 白菜うま煮 インゲンの胡麻和え 桜大根 パイナップル	御飯 味噌汁(トコロシ布・万能葱) 鶏の唐揚げ 鯖の味噌煮 大根カニあんかけ キャベツの酢醤油和え つぼ漬け 柚子はちみつゼリー	御飯 味噌汁(玉ネギ・油揚げ) サワラ柚香焼き 豚すき焼き ひじきの煮物 春雨の酢の物 しば漬 ネーブルオレンジ	御飯 味噌汁(岩海苔・ミツ葉) ほっけ漬け焼 野菜コロツケ 人参の子和え 海藻サラダ 野沢菜漬 フルーツヨーグルト	御飯 味噌汁(シジミ・万能葱) 豚肉の生姜焼き サンマの塩焼 竹の子土佐煮 白菜とアサリの辛子醤油 桜大根 フルーツゼリー	御飯 味噌汁(キャベツ・人参) 親子煮 マトウダイの照り焼き じゃが芋の煮物 小松菜の胡麻和え 茄子漬 ほうじ茶プリン	

* 都合により献立を変更することがあります。