

楠清里苑 2026年2月献立表

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
01 日	ミートボール 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	豚肉とごぼうのしぐれ煮 かぶのかに風味あんかけ 菜の花の辛子和え ご飯 味噌汁	海鮮塩炒め 切干大根の中華煮 かぼちゃサラダ ご飯 中華風かきたま汁	16 月	卵の花 マカロニサラダ しらすのお粥 味噌汁	親子煮 ビーマンと竹輪の炒め物 カリフラワーの梅和え ご飯 すまし汁	カレーの漬け焼き 厚揚げのそぼろ煮 スナッペンどうのサラダ ご飯 味噌汁
02 月	厚揚げの煮物 玉ねぎの梅和え ご飯 味噌汁 漬物	カレーの味噌漬け焼き ひじきの煮物 きらすサラダ ご飯 すまし汁	鶏肉の治部煮風 ビーマンと竹輪の炒め物 白菜の和え物 ご飯 味噌汁	17 火	仏と野菜の洋風煮 ほうれん草のビ-ナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	味噌カツ 糸昆布煮 豆サラダ ご飯 かきたま汁	いか団子鍋風 なすの生姜あんかけ ブロッコリーのおかか和え ご飯
03 火	魚肉ソーセ-と野菜のソ- いんげんのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ちらし寿司 五目豆 花野菜サラダ いわしのつみれ汁 フルーツ(みかん)	豚肉の甘辛炒め きのこの和風煮 チンゲン菜の和え物 ご飯 味噌汁	18 水	オムレツ もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	赤魚の香味ソースかけ きのこのソテー 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 フルーツ(バナナ)	鶏肉と根菜の和風カレー 小松菜の炒め物 海藻サラダ 福神漬け
04 水	炒り卵 大根サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉の唐揚げ かぼちゃの煮物 ほうれん草のおかか和え ご飯 味噌汁	メバルの煮付け そぼろきんぴら わかめの酢の物 ご飯 すまし汁	19 木	竹輪のソテー スナッペンどうの甘酢和え ご飯 味噌汁 ふりかけ	炒り豆腐 れんこんの煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁	豚肉の塩昆布炒め かぼちゃの煮物 人参サラダ ご飯 すまし汁
05 木	鶏団子と野菜の炒め物 もやしの中華和え ご飯 味噌汁 漬物	カレーうどん じゃが芋の煮物 白菜のサラダ	厚揚げとツナの炒め物 麩の卵とじ ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁	20 金	炒り卵 キャ-ツと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	けんちんうどん なすの炒め物 切干大根のサラダ	ぶりの照り焼き チンゲン菜の煮びたし もやしの梅和え ご飯 味噌汁
06 金	ハ-ツと野菜のソ- なすの生姜醤油和え 菜の花と塩昆布のお粥 味噌汁 DHA+EPA3-グ ル	たらのタルタル焼き 里芋の煮物 きのこの塩麴和え ご飯 豚汁 フルーツ (バナナ)	鶏肉の葱タレかけ 根菜の煮物 春雨サラダ ご飯 和風スープ	21 土	厚揚げの味噌かけ オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	メバルのみぞれあんかけ 鶏レバーの甘辛煮 ほうれん草の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 フルーツ (みかん)	牛肉コロッケ 大豆の煮物 カリフラワーのごま和え ご飯 和風スープ
07 土	卵の花 カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	海鮮中華煮込み ビーマンの炒め物 豆サラダ ご飯 中華スープ	豚肉のカレー炒め 春巻き 小松菜のビ-ナツ和え ご飯 味噌汁	22 日	鶏団子と野菜のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	豚耳 かぶの煮物 わかめの和え物 味噌汁	豆腐ステーキに風味あんかけ さつま揚げの炒め物 おくらの子姜醤油和え ご飯 すまし汁
08 日	ウィンナーと野菜のソ- 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	鶏肉の甘酢炒め さつま揚げの煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁	赤魚のニル-ハ-ター醤油 豚レバーの炒め物 海藻サラダ ご飯 コンソメスープ	23 月	魚肉ソーセ-と野菜のソ- 春菊の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	あじの南蛮漬け れんこんの和風炒め 大根サラダ 菜めし 味噌汁 フルーツ (バナナ)	鶏肉の塩タレ炒め じゃが芋の煮物 なすのおかか和え ご飯 和風スープ
09 月	炒り卵 おくらの子和え ご飯 味噌汁 漬物	肉そば かぶの煮物 ほうれん草の白和え フルーツ (バナナ)	大豆ミートのハッ-ク ひじきの煮物 オニオンサラダ ご飯 和風スープ	24 火	高野豆腐の煮物 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	豚肉の生姜焼き風 里芋の煮ころがし 小松菜のビ-ナツ和え ご飯 味噌汁	さわらのニル-マトリ- きんぴらごぼう 白菜のサラダ ご飯 コンソメスープ
10 火	高野豆腐の煮物 いんげんの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	さばの塩麴焼き なすのそぼろあん 糖しほり大根 ご飯 味噌汁	チキンライス ミニコロッケ カリフラワーのサラダ ポタージュスープ	25 水	目玉焼き 春雨サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	しらすの和風スパゲティ ポテトフライ カリ-とチ-ズのソ- ポタージュスープ	鶏肉の山椒焼き 麩と野菜の煮物 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁
11 水	仏と野菜の加-炒め スナッペンどうのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 乳酸菌飲料	生姜味噌おでん きんぴらごぼう 小松菜のしらす和え ご飯	豚肉のオイスター炒め 里芋の煮ころがし わかめの和え物 ご飯 味噌汁	26 木	がんもの煮物 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	たらの蒲焼き なすの味噌かけ 海藻サラダ ご飯 すまし汁 フルーツ (パイナップル)	豚肉のみぞれ煮 キャベツのソテー 豆サラダ ご飯 味噌汁
12 木	がんもの煮物 ビーマンの和え物 卵雑炊 漬物	鶏肉の甘辛炒め 麩と野菜の煮物 黒豆もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁	ぶりの漬け焼き チンゲン菜の煮びたし スパゲティサラダ ご飯 すまし汁	27 金	スクランブルエッグ チンゲン菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	鶏肉の塩昆布炒め さつま芋の煮物 糖しほり大根 ご飯 味噌汁	豆腐と野菜のそぼろあん 春雨の炒め物 スナッペンどうのサラダ ご飯 和風スープ
13 金	竹輪のソテー 切干大根のピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	揚げ出し豆腐 カリフラワーのおかか炒め ひじきのサラダ 炊き込みご飯 すまし汁	鶏肉のオニオンソース 大豆の煮物 ほうれん草の生姜醤油和え ご飯 味噌汁	28 土	鶏団子の煮物 ひじきとごぼうのサラダ 干しエビ雑炊 漬物 乳酸菌飲料	豚肉の中華炒め ブロッコリーのかに風味あんかけ 黒豆もやしのサラダ ご飯 中華スープ	白身魚のフライ なすの煮びたし 卵豆腐 ご飯 味噌汁
14 土	じゃが芋とツナの炒め物 ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	ボークハヤシライス 菜の花のソテー キャベツとチーズのサラダ フルーツ-グ ル	たらのごま風味焼き さつま揚げの煮物 もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁				
15 日	オムレツ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-グ ル	さわらの野菜あんかけ さつま芋の煮物 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁	回鍋肉 大根の煮物 白菜と干しエビの和え物 ご飯 中華スープ				

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります



手を洗おう



換気しよう



マスクしよう