

清里苑 2026年2月献立表 (ウツク)

	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 DHA+EPA3-オイル	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	卵の花 Vカロニサラダ しらすのお粥 味噌汁	親子煮 ビーコンと竹輪の炒め物 かきたま汁 ご飯	カレイの漬付け焼き 厚揚げのそぼろ煮 スナッパえんどうのサラダ 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 乳酸菌飲料	カレイの味噌漬付け焼き ひじきの煮物 きらすサラダ ご飯 すまし汁	鶏肉の甘辛炒め きのこの和風煮 チンゲン菜の和え物 ご飯 味噌汁	小豆野菜の洋風煮 ほうれん草のビーツ和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	味噌カツ 糸豆腐煮 豆サラダ ご飯 かきたま汁	カレイの漬付け焼き 厚揚げのそぼろ煮 スナッパえんどうのサラダ ご飯 味噌汁
03 火	魚肉と野菜の炒め物 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ちんすく 五目豆 花野菜サラダ いわしのつみれ汁 フリーツ(みかん)	ソノノの煮付け そぼろさんひら わかめの酢の物 ご飯 味噌汁	竹輪のソテー かわしエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	炒り豆腐 れんこんの煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁	豚肉と根菜の和風カレー 小松菜の炒め物 海菜サラダ 福神漬け ご飯
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	厚揚げとソテーの炒め物 麩の卵とじ ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁	炒り卵 たまごエビの和え物 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-オイル	ひのりの照り焼き チンゲン菜の煮いたし もやし梅和え 味噌汁	ひのりの照り焼き チンゲン菜の煮いたし もやし梅和え 味噌汁
05 木	鶏肉と野菜の炒め物 もやし中華和え 味噌汁 漬物	カレーうどん じゃが芋の煮物 白菜のサラダ フリーツ(バナナ)	鶏肉の窓タリかけ 根菜の煮物 春雨サラダ 和風スープ 味噌汁	厚揚げと野菜の炒め物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-オイル	豚肉の塩タリ炒め さつま揚げの炒め物 おくら春雨の炒め物 味噌汁	豚肉の塩タリ炒め さつま揚げの炒め物 おくら春雨の炒め物 味噌汁
06 金	A-1と野菜の炒め物 なすの生姜醤油和え 菜の花と塩昆布のお粥 味噌汁 DHA+EPA3-オイル	たらのタリタル焼き 里芋の煮物 きのこの塩麹和え 豚汁	豚肉のカレー炒め 香薷菜のビーツ和え 小松菜のビーツ和え 味噌汁	厚揚げと野菜の炒め物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-オイル	豚肉の塩タリ炒め さつま揚げの炒め物 おくら春雨の炒め物 味噌汁	豚肉の塩タリ炒め さつま揚げの炒め物 おくら春雨の炒め物 味噌汁
07 土	卵の花 カブクラローのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	海鮮中華煮込み ビーコンの炒め物 豆サラダ ロールパン 中華スープ	豚肉のカレー炒め 香薷菜のビーツ和え 小松菜のビーツ和え 味噌汁	鶏肉と野菜の炒め物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-オイル	さつま揚げの炒め物 おくら春雨の炒め物 味噌汁	さつま揚げの炒め物 おくら春雨の炒め物 味噌汁
08 日	炒り卵 おくら春雨の炒め物 味噌汁 漬物	肉そば かぶの煮物 ほうれん草の白和え フリーツ(バナナ)	大豆とこんにゃく ひじきの煮物 オニオンサラダ 和風スープ 味噌汁	厚揚げと野菜の炒め物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 漬物	さつま揚げの炒め物 おくら春雨の炒め物 味噌汁	さつま揚げの炒め物 おくら春雨の炒め物 味噌汁
09 月	高野豆腐の煮物 いんげん和風スープ和え 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	さばの塩麹焼き なすのそぼろあん 糖しほり大根 味噌汁	子コンソメ ミニコロッケ カブクラローのサラダ ホタテシユースープ 味噌汁	高野豆腐の煮物 アバゲテイサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	豚肉の塩タリ炒め さつま揚げの炒め物 おくら春雨の炒め物 味噌汁	豚肉の塩タリ炒め さつま揚げの炒め物 おくら春雨の炒め物 味噌汁
10 火	瓜と野菜の炒め物 スナッパえんどうのサラダ 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 味噌汁	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 味噌汁	高野豆腐の煮物 アバゲテイサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	豚肉の塩タリ炒め さつま揚げの炒め物 おくら春雨の炒め物 味噌汁	豚肉の塩タリ炒め さつま揚げの炒め物 おくら春雨の炒め物 味噌汁
11 水	竹輪のソテー 切干大根のビーツ和え ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-オイル	揚げ出し豆腐 カブクラローのおかか炒め ひじきのサラダ 炊き込みご飯 すまし汁	ひのきの漬付け焼き チンゲン菜の煮いたし ソノノの煮物 味噌汁	鶏肉と野菜の炒め物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-オイル	豚肉の塩タリ炒め さつま揚げの炒め物 おくら春雨の炒め物 味噌汁	豚肉の塩タリ炒め さつま揚げの炒め物 おくら春雨の炒め物 味噌汁
12 木	かんもの煮物 ビーコンの和え物 卵雑炊 漬物	鶏肉の甘辛炒め 黒豆もやしゆかり和え 味噌汁	ひのきの漬付け焼き チンゲン菜の煮いたし ソノノの煮物 味噌汁	鶏肉と野菜の炒め物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-オイル	豚肉の塩タリ炒め さつま揚げの炒め物 おくら春雨の炒め物 味噌汁	豚肉の塩タリ炒め さつま揚げの炒め物 おくら春雨の炒め物 味噌汁
13 金	竹輪のソテー 切干大根のビーツ和え ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-オイル	揚げ出し豆腐 カブクラローのおかか炒め ひじきのサラダ 炊き込みご飯 すまし汁	ひのきの漬付け焼き チンゲン菜の煮いたし ソノノの煮物 味噌汁	鶏肉と野菜の炒め物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-オイル	豚肉の塩タリ炒め さつま揚げの炒め物 おくら春雨の炒め物 味噌汁	豚肉の塩タリ炒め さつま揚げの炒め物 おくら春雨の炒め物 味噌汁
14 土	じゃが芋とソテーの炒め物 ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ホークハヤシライス 菜の花のソテー キャベツとチヌのサラダ フリーツ(みかん)	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 味噌汁	鶏肉と野菜の炒め物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-オイル	豚肉の塩タリ炒め さつま揚げの炒め物 おくら春雨の炒め物 味噌汁	豚肉の塩タリ炒め さつま揚げの炒め物 おくら春雨の炒め物 味噌汁
15 日	オムレツ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-オイル	さわたらの野菜あんかけ さつま芋の煮物 春雨の酢の物 味噌汁	回鍋肉 大根の煮物 白菜と干しエビの和え物 中華スープ 味噌汁	鶏肉と野菜の炒め物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 漬物 DHA+EPA3-オイル	豚肉の塩タリ炒め さつま揚げの炒め物 おくら春雨の炒め物 味噌汁	豚肉の塩タリ炒め さつま揚げの炒め物 おくら春雨の炒め物 味噌汁

\*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

