

常食
2026年2月

02/02(月)	02/03(火)	02/04(水)	02/05(木)	02/06(金)
サワラのさっぱり蒸し(12) 里芋と蓮根のおかか煮(12) ごぼうサラダ(12)	焼肉風(11) さつま芋のレモン煮(11) しろ菜の和え物(11)	中華オムレツ(8) 肉団子の味噌煮(8) ひじきサラダ(8)	とんかつのおろしソースかけ(17) 金平ごぼう(17) 菜の花の磯辺和え(17)	豆とウィンナーのトマト煮(22) カリフラワーのソテー(22) チンゲン菜の胡麻和え(22)
02/09(月)	02/10(火)	02/11(水)	02/12(木)	02/13(金)
餃子(26) 大豆五目煮(26) シーザーサラダ(26)	アジのレモンペッパー焼き(28) スパゲティー炒め(28) ブロッコリーサラダ(28)	肉団子の炭火焼き風(2) ジャーマンポテト(2) 小松菜の胡麻和え(2)	イカフリッターのあんかけ(18) ごぼうと挽肉の生姜煮(18) おくらのおかか和え(18)	鶏の香味焼き(4) じゃが芋のカレー煮(4) ツナサラダ(4)
02/16(月)	02/17(火)	02/18(水)	02/19(木)	02/20(金)
サバの味噌焼き(27) もやしと貝柱の塩炒め(27) さつま芋とツナのサラダ(27)	グリルチキン(21) ひじきと牛蒡の金平(21) ほうれん草のごまだし和え(21)	南瓜コロッケ(9) ほうれん草のバターソテー(9) 海藻といかのサラダ(9)	アンサンブルエッグ(29) 蓮根のきんぴら(29) 菜の花の白和え(29)	鶏の唐揚げ甘酢ソース(6) だし巻き玉子(6) おくらの胡麻和え(6)
02/23(月)	02/24(火)	02/25(水)	02/26(木)	02/27(金)
アカウオの煮付け(14) キャベツの玉子炒め(14) コーンとツナのサラダ(14)	豚の塩炒め(15) じゃが芋の煮物(15) 小松菜のピーナッツ和え(15)	親子煮(10) 里芋の旨煮(10) 昆布和え(10)	豚のトマトソース炒め(13) だし巻き玉子(13) もやしとニラのおかか和え(13)	キタノメケの味噌煮(16) さつま芋とレーズンの煮物(16) コールスローサラダ(16)

キザミ食・ミキサー食

02/02(月)	02/03(火)	02/04(水)	02/05(木)	02/06(金)
サワラのさっぱり蒸し(12) 蓮根と里芋のおかか煮(12) ごぼうサラダ(12)	焼肉風(11) さつま芋のレモン煮(11) 白菜の和え物(11)	中華オムレツ(8) 肉団子の味噌煮(8) ひじきサラダ(8)	豚の玉子とじ(17) 金平ごぼう(17) 菜の花の磯辺和え(17)	豆とウィンナーのトマト煮(22) カリフラワーのソテー(22) チンゲン菜の胡麻和え(22)
02/09(月)	02/10(火)	02/11(水)	02/12(木)	02/13(金)
豚の中華だれ炒め(26) 大豆五目煮(26) シーザーサラダ(26)	アジのレモンペッパー風味(28) スパゲティー炒め(28) ブロッコリーサラダ(28)	肉団子の炭火焼き風(2) ジャーマンポテト(2) 小松菜の胡麻和え(2)	野菜のふわふわ豆乳よせのあんかけ(18) ごぼうと挽肉の生姜煮(18) ほうれん草のおかか和え(18)	鶏の照焼き(4) じゃが芋のカレー煮(4) ツナサラダ(4)
02/16(月)	02/17(火)	02/18(水)	02/19(木)	02/20(金)
サバの味噌風味(27) 大根とハムの塩炒め(27) さつま芋とツナのサラダ(27)	グリルチキン(21) ひじきと牛蒡の金平(21) ほうれん草のごまだし和え(21)	味噌煮込みハンバーグ(9) ほうれん草のバター風味ソテー(9) 大根とえびの磯辺和え(9)	アンサンブルエッグ(29) 蓮根のきんぴら(29) 菜の花の白和え(29)	鶏の甘酢ソースかけ(6) スクランブルエッグ(6) キャベツの胡麻和え(6)
02/23(月)	02/24(火)	02/25(水)	02/26(木)	02/27(金)
アカウオの煮付け(14) キャベツの玉子炒め(14) さつま芋とツナのマヨ風味サラダ(14)	豚の塩だれ風味(15) じゃが芋の煮物(15) 小松菜のピーナッツ和え(15)	親子煮(10) 里芋の旨煮(10) キャベツのおひたし(10)	豚のトマトソース炒め(13) たまごそぼろ(13) ほうれん草のおかか和え(13)	キタノメケの味噌煮(16) さつま芋の煮物(16) コールスローサラダ(16)

※米飯とみそ汁は毎日提供します