

2019年2月

献立表

NPO法人KOTOともそだちネット

| 日付 | 完了期 | | 後期 | | 中期 | |
|---------------|---|--|---|--|---|-----------------------------------|
| | 午前食 | 午後食 | 午前食 | 午後食 | 午前食 | 午後食 |
| 1 15 金 | ロールパン タンドリーチキン ブロッコリーサラダ 野菜スープ 果物 牛乳 | いなり寿司風恵方巻き 大豆の煮物 味噌汁 麦茶 | ロールパン タンドリーチキン ブロッコリーサラダ 野菜スープ 果物 | おかゆ 大豆の煮物 味噌汁 | パン粥 ささ身の刻み煮 ブロッコリーマッシュ 野菜スープ 果物 | おかゆ 大豆の野菜煮 味噌汁 |
| 2 16 土 | ごはん 魚の中華煮 ほうれん草のナムル 味噌汁 果物 麦茶 | ごま塩おにぎり 鶏とごぼうの炒め物 すまし汁 牛乳 | おかゆ 魚の中華煮 ほうれん草のナムル 味噌汁 果物 | おかゆ 鶏とごぼうの炒め物 すまし汁 | おかゆ 魚のほぐし煮 ほうれん草の刻み煮 味噌汁 果物 | おかゆ ささ身と野菜の刻み煮 すまし汁 |
| 4 18 月 | 豚バラ納豆丼 大根きんぴら 味噌汁 果物 麦茶 | ピザ風お好み焼き 人参グラッセ 野菜スープ 牛乳 | 豚バラ納豆粥 大根きんぴら 味噌汁 果物 | ピザ風お好み焼き 人参グラッセ 野菜スープ | 納豆粥 二色マッシュ 味噌汁 果物 | おかゆ 人参マッシュ 野菜スープ |
| 5 19 火 | けんちん風うどん もやしとコーンの味噌炒め 果物 麦茶 | しらすとひじきのごはん 白菜の煮浸し すまし汁 牛乳 | けんちん風うどん もやしの味噌炒め 果物 | しらす粥 白菜の煮浸し すまし汁 | 煮込みうどん 野菜の刻み煮 果物 | しらす粥 野菜の刻み煮 すまし汁 |
| 6 20 水 | 黒米ごはん 魚の西京焼き キャベツの炒め物 すまし汁 果物 麦茶 | マカロニナポリタン ほうれん草のバターソ テー 野菜スープ 牛乳 | おかゆ 魚の西京焼き キャベツの炒め物 すまし汁 果物 | マカロニナポリタン ほうれん草のバターソ テー 野菜スープ | おかゆ 魚のほぐし煮 キャベツマッシュ すまし汁 果物 | スープマカロニ 野菜の刻み煮 |
| 7 21 木 | ごはん 鶏肉のねぎソースがけ 春雨サラダ 味噌汁 果物 麦茶 | しらすの蒸しパン キャベツのごま塩和え すまし汁 牛乳 | おかゆ 鶏肉のねぎソースがけ 春雨サラダ 味噌汁 果物 | しらすの蒸しパン キャベツのごま塩和え すまし汁 | おかゆ ささ身の刻み煮 二色マッシュ 味噌汁 果物 | パン粥 キャベツマッシュ すまし汁 |
| 8 22 金 | 食パン 白身魚のフライ キャベツサラダ 野菜スープ 果物 牛乳 | おかかごはん 豚肉と花野菜の炒め物 味噌汁 麦茶 | 食パン 白身魚のパン粉焼き キャベツサラダ 野菜スープ 果物 | おかゆ 豚肉と花野菜の炒め物 味噌汁 | パン粥 魚のほぐし煮 キャベツマッシュ 野菜スープ 果物 | おかゆ ささみの野菜煮 味噌汁 |
| 9 23 土 | ごはん 筑前煮 白菜の和え物 味噌汁 果物 麦茶 | ゆかりおにぎり 魚の磯焼き さつま芋のレモン煮 すまし汁 牛乳 | おかゆ 筑前煮 白菜の和え物 味噌汁 果物 | おかゆ 魚の磯焼き さつま芋のレモン煮 すまし汁 | おかゆ ささ身の刻み煮 野菜の刻み煮 味噌汁 果物 | おかゆ 魚のほぐし煮 さつま芋マッシュ すまし汁 |
| 25 月 | ごはん 炒り豆腐 小松菜のごま炒め 味噌汁 果物 麦茶 | レーズンパンケーキ 鮭のクリーム煮 野菜スープ 牛乳 | おかゆ 炒り豆腐 小松菜のごま炒め 味噌汁 果物 | レーズンパンケーキ 鮭のクリーム煮 野菜スープ | おかゆ 豆腐の野菜煮 人参マッシュ 味噌汁 果物 | パン粥 鮭と野菜の刻み煮 野菜スープ |
| 12 26 火 | 肉味噌スパゲティ かぼちゃのバター焼き 野菜スープ 果物 牛乳 | コーンごはん ツナのケチャップ炒め 味噌汁 麦茶 | 肉味噌スパゲティ かぼちゃのバター焼き 野菜スープ 果物 | おかゆ ツナのケチャップ炒め 味噌汁 | スープスパゲティ かぼちゃマッシュ 果物 | おかゆ ツナの野菜煮 味噌汁 |
| 13 27 水 | 赤米ごはん 魚の大葉焼き 菜の花の胡麻和え すまし汁 果物 麦茶 | きなこ揚げパン カリフラワーのチーズ炒め 野菜スープ 牛乳 | おかゆ 魚の大葉焼き 菜の花の胡麻和え すまし汁 果物 | 焼ききなこパン カリフラワーのチーズ炒め 野菜スープ | おかゆ 魚のほぐし煮 人参マッシュ すまし汁 果物 | パン粥 じゃが芋マッシュ 野菜スープ |
| 14 28 木 | ごはん 魚の竜田揚げ 小松菜の磯和え 味噌汁 果物 麦茶 | あんかけうどん 大根の塩昆布和え すまし汁 牛乳 | おかゆ 魚の竜田焼き 小松菜の磯和え 味噌汁 果物 | あんかけうどん 大根の塩昆布和え すまし汁 | おかゆ 魚のほぐし煮 野菜の刻み煮 味噌汁 果物 | 煮込みうどん 大根マッシュ |

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|--|---------------------------------------|---|---|---|--|
| | | | | | 1 15 | 2 16 |
| 午前食 |  | | | | ロールパン タンドリーチキン ブロッコリーサラダ 野菜スープ 牛乳 | ごはん 魚の中華煮 ほうれん草のナムル 味噌汁 麦茶 |
| 午後食 | | | | | いなり寿司風恵方巻き 大豆の煮物 果物 麦茶 | ごま塩おにぎり 鶏とごぼうの炒め物 果物 牛乳 |
| | 4 18 | 5 19 | 6 30 | 7 21 | 8 22 | 9 23 |
| 昼食 | 豚バラ納豆丼 大根きんぴら 味噌汁 麦茶 | けんちん風うどん もやしとコーンの味噌炒め 麦茶 | 黒米ごはん 魚の西京焼き キャベツの炒め物 すまし汁 麦茶 | ごはん 鶏肉のねぎソースがけ 春雨サラダ 味噌汁 麦茶 | 食パン 白身魚のフライ キャベツサラダ 野菜スープ 牛乳 | ごはん 筑前煮 白菜の和え物 味噌汁 麦茶 |
| おやつ | ピザ風お好み焼き 人参グラッセ 果物 牛乳 | しらすとひじきのおにぎり 白菜の煮浸し 果物 牛乳 | マカロニナポリタン ほうれん草のバターソテー 果物 牛乳 | しらすの蒸しパン キャベツのごま塩和え 果物 牛乳 | おかかおにぎり 豚肉と花野菜の炒め物 果物 麦茶 | ゆかりおにぎり さつま芋のレモン煮 果物 牛乳 |
| | 25 | 12 26 | 13 27 | 14 28 |  | |
| 昼食 | ごはん 炒り豆腐 小松菜のごま炒め 味噌汁 麦茶 | 肉味噌スパゲティ かぼちゃのバター焼き 野菜スープ 牛乳 | 赤米ごはん 魚の大葉焼き 菜の花の胡麻和え すまし汁 麦茶 | ごはん 魚の竜田揚げ 小松菜の磯和え 味噌汁 麦茶 | | |
| おやつ | レーズンパンケーキ 鮭のクリーム煮 果物 牛乳 | コーンおにぎり ツナのケチャップ炒め 果物 麦茶 | きなこ揚げパン カリフラワーのチーズ炒め 果物 牛乳 | あんかけうどん 大根の塩昆布和え 果物 牛乳 | | |