

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 大根さんびら 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 大根さんびら 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	肉味噌スバゲティ 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	肉味噌スバゲティ 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	スープスバゲティ 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