

2月 献立

1日~16日

今月のイベント

2日(月)昼:節分
26日(木)昼:花想い

	1日(Sun)	2日(Mon)	3日(Tue)	4日(Wed)	5日(Thu)	6日(Fri)	7日(Sat)	8日(Sun)	
朝食	五目雑炊 里芋と薩摩揚げの煮物 フルーツ・黄桃缶	雑炊(しらす) 肉団子と南瓜の甘辛煮 漬物 浅漬け(キュウリ)	リゾット つみれと野菜の煮物 フルーツ・白桃缶	鮭きのご雑炊 スクランブルエッグ(ウイナー) 漬物 しば漬	雑炊(野菜) 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ・マンゴ-缶	青菜と小柱の雑炊 ウイナーの野菜炒め 福神漬	中華風雑炊 茄子とピーマンの甘辛炒め 漬物 桜大根	ミルク粥 揚げポールの煮物 漬物 沢庵漬	
昼食	御飯 鶏の竜田焼 付合せ 切昆布と大豆の煮物 カリフラワーのドレッシング 和え 味噌汁	ちらし寿司(巻き寿司) いわしの梅煮 かぶのそぼろあんかけ 菜の花のおかか和え けんちん汁 パンコッタ	御飯 回鍋肉 ホレン草のソテー マヨの酢醤油和え 中華スープ	塩バターラーメン じゃが芋の炒め物 大豆とひじきの和え物	御飯 麻婆豆腐 南瓜の甘煮 マヨのフレチサラダ 味噌汁	御飯 魚の揚げおろし煮(マル) 鶏肉団子 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁	食パン(6枚切り) いちごジャム スパニッシュオムレツ ほうれん草のサラダ コーンポタージュ	御飯 魚の野菜マヨネーズ焼(マルサ) ピリ辛炒め(れんこん) ブロッコリーの和風和え 味噌汁	
おやつ	グレープジュース	ゼリー(オレンジ)	ゼリー60(青りんご)	水羊羹(抹茶)	ヨーグルト	黒ゴマプリン	ヨーグルト	オレンジジュース	
夕食	御飯 つみれとレタスの煮物 インゲンとツナの炒め物 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶	御飯 鶏肉の和風オムソース オクラの和え物 味噌汁 フルーツ・白桃缶	御飯 魚の焼き浸し(サバ) ピーマン炒め すまし汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉のピリ辛炒め ブロッコリーのチーズサラダ 味噌汁 フルーツヨーグルト	御飯 魚の酒蒸(タラ) 揚げなすの煮物 味噌汁 フルーツ・パン缶	御飯 チキンソテー・クリームソースかけ 小松菜とコーンの炒め物 味噌汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 魚のカレムニエル(シルバー) 付合せ インゲンのサラダ 味噌汁 フルーツ・マンゴ-缶	御飯 すき焼き風煮 大根のバター醤油炒め 中華スープ フルーツ・リンゴ缶	
	9日(Mon)	10日(Tue)	11日(Wed)	12日(Thu)	13日(Fri)	14日(Sat)	15日(Sun)	16日(Mon)	
朝食	か雑炊 サヤと玉葱の卵とじ 漬物 浅漬け(キュウリ)	梅しらす雑炊 ミートオムレツ 漬物 しば漬	五目雑炊 生揚げと野菜の煮物 漬物 浅漬け(キュウリ)	鮭きのご雑炊 白菜とアサリの炒り煮 フルーツ・黄桃缶	青菜と小柱の雑炊 車麩の卵とじ フルーツ・白桃缶	卵雑炊 なすと竹輪の煮物 漬物 沢庵漬	鮭きのご雑炊 厚焼卵 漬物 浅漬け(キュウリ)	雑炊(しらす) ブロッコリーの海老炒め フルーツ・白桃缶	
昼食	御飯 鶏の治部煮 ホレン草とアサリの炒め物 揚げ茄子のお浸し 味噌汁	御飯 鯖のミン焼 里芋の味噌煮 カリフラワーのドレッシング 和え 味噌汁	豚丼 大根の含め煮 小松菜の磯和え 味噌汁	御飯 魚のレモン醤油焼(マルサ) 揚げナスのそぼろあん マヨのゆかり和え 味噌汁	きのこのトマトスパゲティ ミートボールのコンソメ煮 ブロッコリーのチーズサラダ	御飯 魚の田楽(サバ) ごぼうの炒り煮 オクラのドレッシング 和え 味噌汁	御飯 イタリアンハンバーグ ブロッコリーとハムの炒め物 マヨのフレチサラダ ポタージュ	御飯 魚のチリソース風(バサ) 付合せ 青梗菜とかかまの炒め物 かぶのサラダ 味噌汁	
おやつ	抹茶ババロア	ヨーグルト	ゼリー60(ぶどう)	ヨーグルト	芋ようかん	チョコプリン	コーヒー牛乳	ヨーグルト	
夕食	御飯 白身魚のバジルソース(マルサ) 切昆布と大豆の煮物 味噌汁 フルーツ・ミカン缶	御飯 肉団子の酢豚風 海老シューマイ 中華スープ フルーツ・黄桃缶	御飯 魚の胡麻だれ焼(シルバー) 鶏れんこん煮 味噌汁 フルーツ・白桃缶	御飯 卵と春雨の炒め物 さつま芋のチーズ煮 すまし汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 鱈の明太マヨネーズ焼 小松菜とツナの炒め物 味噌汁 フルーツヨーグルト	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 大豆の煮物 コンソメスープ フルーツ・マンゴ-缶	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 大豆の煮物 コンソメスープ フルーツ・リンゴ缶	御飯 魚の照り煮(シルバー) 南瓜の煮物 すまし汁 フルーツ・リンゴ缶	御飯 肉じゃが(豚肉) 白菜の帆立風味サラダ 味噌汁 フルーツ・黄桃缶

2月 献立

17日~30日

今月の
イベント

2日(月)昼:節分
26日(木)昼:花想い

	17日(Tue)	18日(Wed)	19日(Thu)	20日(Fri)	21日(Sat)	22日(Sun)	23日(Mon)	24日(Tue)
朝食	中華風雑炊 つみれと野菜の煮物 漬物 浅漬け(キュウリ)	リゾット 小松菜の卵炒め 福神漬	ミルク粥 ウイナーのコンソメ煮 漬物 桜大根	か-雑炊 茄子とピーマンの甘辛炒め フルーツ・白桃缶	梅しらす雑炊 お魚豆腐揚げの煮物 フルーツ・フルーツカクテル缶	五目雑炊 ツナ入りスクランブル 漬物 しば漬	卵雑炊 じゃが芋のそばろ煮 漬物 浅漬け(キュウリ)	鮭きのご雑炊 南瓜とレーズンの甘煮 フルーツ・リンゴ缶
昼食	煮込みうどん シューマイ キュウリとカブの梅風味サラダ	御飯 蒸魚のオーロラソースかけ(メバル) 茄子のチーズ焼 人参と蒸し鶏のサラダ 味噌汁	ハヤシライス(豚) シラスと野菜の炒め物 サツマ芋サラダ コンソメスープ	御飯 魚の和風ステーキ(あじ) 大豆の煮物 オクラの和え物 味噌汁	鶏南蛮そば(温) 卵野菜炒め 春菊の青じそ和え	御飯 魚の蒲焼(アジ) シューマイ 蒸し鶏とキュウリのサラダ 味噌汁	食パン(6枚切り) ブルーベリージャム 鶏肉のハニーマスタードソース インゲンのピーナッツ和え コンポータージュ	御飯 魚の中華風照焼(シバ) マカロニソー オクラの和え物 かき玉汁
おやつ	水羊羹(抹茶)	ムース	ヨーグルト	バナナババロア	水羊羹(コシアン)	アップルジュース	ブルーベリームース(ムースベース)	ゼリー(オレンジ)
夕食	御飯 魚の焼き浸し(サバ) 鶏れんこん煮 すまし汁 フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麹焼 ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ・白桃缶	御飯 エビと野菜の卵とじ 大根の酢の物 味噌汁 フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 筑前煮 白菜とアサリの炒り煮 すまし汁 フルーツ・パイン缶	御飯 蒸魚のタルタルソースかけ(バス) 付合せ ホウレン草のソテー 味噌汁	御飯 豚肉の柳川風煮 カブとワカメの辛子和え 中華スープ フルーツ・リンゴ缶	御飯 鱈の明太マヨネーズ焼(タラ) 水菜のナムル コンソメスープ フルーツ・ミカン缶	御飯 和風ハンバーグ(キノコソース) 金時煮豆 味噌汁 フルーツ・黄桃缶
	25日(Wed)	26日(Thu)	27日(Fri)	28日(Sat)				
朝食	青菜と小柱の雑炊 豆と挽肉のトマト炒め フルーツ・パイン缶	鮭きのご雑炊 厚焼卵 福神漬	雑炊(しらす) 里芋と薩摩揚げの煮物 漬物 桜大根	リゾット カリフラワーとウイナーのソテー 漬物 しば漬				
昼食	御飯 豚肉の生姜焼 カリフラワーとナムルの炒め物 小松菜とカニカマのサラダ 味噌汁	かつお手こね寿司 のっぺ 伊勢うどん風汁 抹茶ババロア	御飯 豚肉のスタミナ炒め ピリ辛炒め(れんこん) 茄子の香味ドレッシング 中華スープ	御飯 魚のパン粉焼(タラ) 刻昆布とさつま揚げの煮物 インゲンのサラダ ワカメスープ				
おやつ	ヨーグルト	芋ようかん	ゼリー60(ピーチ)	ヨーグルト				
夕食	御飯 蒸魚の胡麻だれ漬(シバ) 甘辛炒め 味噌汁 フルーツ・白桃缶	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 キャベツと蒸し鶏のサラダ コンソメスープ フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 魚の焼き浸し(サバ) ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ・パイン缶	御飯 鶏肉の南部焼 小松菜のナムル 味噌汁 フルーツ・マンゴー缶				

12の月の和風月

2月:如月(きさらぎ)

「きさらぎ」との由来として代表的なのは、まだ寒さが残っていて、衣を重ね着することを指す「衣更着(きさらぎ)」が語源だという説です。
そのほか、陽気がさらによくなるという意味の「気更来(きさらぎ)」や、草木が生えはじめることを意味する「生更木(きさらぎ)」が由来だとする説もあります。



清風園 栄養課