

2020年 2月 サポートセンター広沢小規模献立表

日	月	火	水	木	金	土
						1 ごはん・味噌汁 麻婆茄子 小松菜の和え物 千切り炒め
2	3	4	5	6	7	8
ごはん・味噌汁 魚の照り焼き きゅうりの酢の物 きんぴらごぼう	味噌汁 玉子の巻き寿司 大豆の五目煮 イワシの生姜煮 ほうれん草の和え物	ごはん・味噌汁 肉豆腐 白菜の昆布和え 南瓜の煮物	玉子スープ 焼きうどん 温野菜サラダ フルーツヨーグルト	ごはん・味噌汁 赤魚西京焼き ジャガイモのトマト煮 小松菜の胡麻和え	具だくさんスープ ロールパンサンド ミートボール ヨーグルト	ごはん・味噌汁 エビと青梗菜炒め 酢味噌和え 大根うま煮
9	10	11	12	13	14	15
ご飯・味噌汁 煮魚 キャベツのカレー風味炒め 厚焼き玉子	ご飯・味噌汁 レンコンとお肉の照り焼き焼き 青梗菜の彩和え サツマイモの甘露煮	ご飯・味噌汁 筑前煮 茄子とピーマン炒め わかめの酢の物	ご飯・味噌汁 ぶり大根 小松菜の玉子とし 中華サラダ	ご飯・味噌汁 白身魚フライ キャベツのナムル けんちん煮	ご飯・味噌汁 回鍋肉 もやしのサラダ こぶき芋 チョコレートムース	ご飯・味噌汁 シューマイ ジャガイモクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え
16	17	18	19	20	21	22
ご飯・味噌汁 鶏肉とピーマン炒め 厚揚げ焼き インゲンあえ物	ご飯・味噌汁 焼き魚おろし付き シイタケの含め煮 揚げ茄子とオクラのサ ラダ	味噌汁 親子丼 白菜の胡麻和え 里芋の煮っころがし	ご飯・味噌汁 ハンバーグ ポテトサラダ ほうれん草のソテー	とろろそば 揚げ出し豆腐 だし巻き玉子 ヤクルト	ご飯・味噌汁 白菜の中華煮 カボチャのサラダ ごぼうの甘辛炒め	ご飯・味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き 7キの煮物 たたききゅうり
23	24	25	26	27	28	29
ご飯・味噌汁 柳川風 南瓜のきんぴら レンコンサラダ	ご飯・味噌汁 肉じゃが 枝豆ふわふわ豆腐 湯葉と昆布の和え物	パン 鮭のシチュー 温野菜サラダ 玉子豆腐 ゼリー	豚汁 稲荷寿司 青菜のお浸し ヨーグルト	ご飯・味噌汁 おでん きゅうりの酢の物 茄子味噌炒め	ご飯・味噌汁 白身魚のキノコあんかけ 土佐煮 春雨サラダ	ご飯・味噌汁 メンチカツ キャベツの添え物 里芋の含め煮

[2月11日] 建国記念の日・・・日本の国ができたことを祝う日
 [2月3日ごろ] 節分・・・立春(こよみの上で春がはじまる日)の前の日・季節のふしめの日
 [2月14日] バレンタインデー・・・日本では女の人が男の人に愛を告白してチョコレートをあげることができる日
 [2月23日] 天皇誕生日・・・天皇の誕生を祝う日



※メニューは変更になる場合がございます。