★令和5年2月　予定献立表　★

※仕入状況により、メニューを変更する場合があります。

				1日(水曜日)	2日(木曜日)	3日(金曜日)	4日(土曜日)
朝食				ご飯 みそ汁 キャベツとひき肉の味噌炒め ムキエビとコーンのとろ玉炒め	ご飯 みそ汁 鶏肉と大根の照り炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ホウレン草と玉子のガーリック肉そぼろ炒め 人参しりしり炒め	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 出し巻き玉子おろしポン酢
昼食				ご飯 みそ汁 豚肉としめじのケチャップ炒め サバ照り煮 ほうれん草ごま和え	ご飯 みそ汁 鶏もも肉の南蛮漬け 厚揚げとこんにゃくの味噌肉そぼろ煮 人参とピーマンのナムル	ご飯 みそ汁 チキンカレー えのきと人参のきんぴら 卵の花	フーチバージューシー みそ汁 豚肉大根煮 カニカマ天ぷら ほうれん草白和え
夕食				ご飯 みそ汁 鶏ももから揚げ きんぴらごぼう カボチャ煮	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 白菜とちくわの煮浸し 菜の花おかか和え	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 厚揚げ煮浸し 小松菜ツナのソテー	ご飯 みそ汁 麩チャンプルー ハンバーグケチャップ煮 芋煮

	5日(日曜日)	6日(月曜日)	7日(火曜日)	8日(水曜日)	9日(木曜日)	10日(金曜日)	11日(土曜日)
朝食	サンドウィッチ ワカメスープ 肉だんごとほうれん草クリーム煮 マカロニサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉と千切り大根炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン ツナとほうれん草の玉子とじ	ご飯 みそ汁 ポークと厚揚げのピーマン味噌炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 鶏むね肉とピーマンのガーリック塩炒め ツナと人参の豆腐炒め	ご飯 みそ汁 豚肉ケッチャプ炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ニラとひき肉の玉子炒め チキンマカロニサラダ
昼食	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 赤魚煮つけ ほうれん草としめじのツナ和え	ご飯 みそ汁 キャベツとひき肉の甘辛炒め 白身魚フライ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 キーマカレー ムキエビと洋風野菜おかか和え マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉とごぼうのしぐれ煮 カニカマ天ぷら ツナと塩昆布のレタスナムル	ご飯 みそ汁 人参しりしり炒め 鶏むねから揚げのハニーマスタードソース 出し巻き玉子	十穀米 みそ汁 チキンクリーム煮 白身魚フライ ブロッコリーツナ和え	ご飯 みそ汁 白菜と肉団子のうま煮 イカすり身揚げ ツナパプリカ和え
夕食	ご飯 みそ汁 ホイコーロー 人参しりしり炒め さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 豚肉ピーマン炒め チキンナゲット南蛮漬け 大豆煮	ご飯 みそ汁 豚肉とゴーヤーのオイスターソース炒め ニラ玉 卵の花	ご飯 みそ汁 かぼちゃの肉そぼろ煮 ホタテフライ 菜の花梅おかか和え	ご飯 みそ汁 豚肉と白菜のうま煮 厚揚げ豆腐煮浸し ほうれん草と人参のツナナムル	ご飯 みそ汁 チキントマト煮 ツナゴーヤー和え ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 人参しりしり炒め 大豆煮

	12日(日曜日)	13日(月曜日)	14日(火曜日)	15日(水曜日)	16日(木曜日)	17日(金曜日)	18日(土曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 豚肉野菜炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ほうれん草と豆腐のコンビーフ炒め ツナとニラの玉子とじ	ご飯 みそ汁 豚肉木の子炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 ポークチンゲン菜炒め ツナと木の子の玉子とじ	ご飯 みそ汁 ツナとほうれん草のミックスベジタブル炒め チキンマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 茄子とピーマンの肉そぼろ炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 マーミナーチャンプルー ムキエビとブロッコリーの玉子サラダ
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉根菜煮 鯖照り煮 小松菜ツナ和え	ご飯 みそ汁 チキントマトピーナッツシチュー ムキエビとブロッコリーソテー ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 酢鶏 マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 イカとほうれん草の塩炒め 人参ナムル	ご飯 みそ汁 もずくと人参の肉そぼろ炒め 鯖塩焼 菜の花梅おかか和え	ご飯 みそ汁 レタスタコミート 白身魚フライ ブロッコリー塩昆布和え	ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 ツナニラ玉 カニカマピーマン和え
夕食	ご飯 みそ汁 麩チャンプルー 蒸しシューマイ ツナピーマン和え	ご飯 みそ汁 ポーク野菜炒め 肉団子照り煮 ツナゴーヤー和え	ご飯 みそ汁 チキンカレー 揚げギョーザ　おろしポン酢 菜の花おかか和え	ご飯 みそ汁 里芋肉そぼろ煮 チキンナゲット 野菜和え物	ご飯 みそ汁 豚肉大根煮 カボチャ煮 卵の花	ご飯 みそ汁 人参しりしり炒め ハンバーグケチャップ煮 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 メンチカツ ツナほうれん草炒め 木の子サラダ

	19日(日曜日)	20日(月曜日)	21日(火曜日)	22日(水曜日)	23日(木曜日)	24日(金曜日)	25日(土曜日)
朝食	サンドウィッチ コーンクリームスープ マカロニミートソース ムキエビとイカのブロッコリーサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉とゴーヤーのオイスターソース炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め ツナとブロッコリーのマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉と人参の塩炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 チキンクリーム煮 ツナニラ玉子とじ	ご飯 みそ汁 コンビーフとチンゲン菜炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 コンビーフと野菜の玉子とじ チキンマカロニサラダ
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉と里芋のうま煮 鯖照り煮 卵の花	ご飯 みそ汁 チキンと豆のトマト煮 ホタテフライ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 ガーリックチキン カニカマ天ぷら ツナとほうれん草の玉子炒め	ご飯 みそ汁 豚肉ピーマン炒め 赤魚煮つけ 菜の花からし和え	ご飯 みそ汁 八宝菜 鶏むねから揚げ甘酢あんかけ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉カレー 白身魚フライ さつま芋マッシュ	フーチバージューシー みそ汁 ナンコツソーキ煮つけ 千切り大根炒め煮 ほうれん草胡麻和え
夕食	ご飯 みそ汁 小松菜とひき肉の甘辛炒め ポークパプリカ炒め さつま芋マッシュ	ご飯 みそ汁 角切りバーグとしめじのブラウンシチュー ツナ菜の花ソテー マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 ゴーヤチャンプルー 揚げシューマイ甘酢あんかけ ツナ人参和え	ご飯 みそ汁 コンビーフと小松菜豆腐炒め チキンナゲット きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 鶏大根煮 揚げギョーザおろしポン酢 卵の花	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー イカすり身揚げ 小松菜煮浸し	ご飯 みそ汁 里芋肉そぼろ煮 鶏むねから揚げ南蛮 ミックスベジタブルソテー

	26日(日曜日)	27日(月曜日)	28日(火曜日)
朝食	ご飯 みそ汁 ポーク白菜炒め 人参しりしり炒め	ご飯 みそ汁 豚肉野菜炒め 出し巻き玉子おろしポン酢	ご飯 みそ汁 チンジャオロース ツナニラ玉子とじ
昼食	ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 鯖照り焼 ツナ大根なま酢	ご飯 みそ汁 チキン生姜焼 カニカマ天ぷら ツナピーマン和え	ご飯 みそ汁 豚肉と茄子のニラ味噌炒め 揚げギョーザおろしポン酢 ツナ人参ナムル
夕食	ご飯 みそ汁 大根肉そぼろ煮 ホタテフライ 菜の花おかか和え	ご飯 みそ汁 麩チャンプルー バンバンジーサラダ しめじかにかま和え	ご飯 みそ汁 ゴーヤー肉そぼろ炒め ハンバーグケチャップ煮 大豆煮