

2月

2013年

日	月	火	水	木	金	土
					1日 あわご飯 ゆし豆腐 チキンのケチャップ煮 マッシュポテト ほうれん草ソテー	2日 麦ご飯 味噌汁 魚のカレームニエル キャベツ炒め 春雨サラダ
3日	4日 麦ご飯 味噌汁 豚肉しょうが焼き 大根炒め コールスローサラダ	5日 あわご飯 味噌汁 魚のマヨネーズ焼き フーチャンプルー サラダ	6日 グリーンピースご飯 味噌汁 鮭ソテー 八宝菜 お浸し	7日 あわご飯 チマゲージ いんげん天ぷら おから炒め もずく酢	8日 麦ご飯 沖縄そば ししゃも揚げ からし菜炒め ツナ和え	9日 あわご飯 味噌汁 チキン照り焼き もやし炒め お浸し
10日	11日 建国記念の日 麦ご飯 味噌汁 白身魚竜田揚げ キャベツ味噌炒め	12日 あわご飯 豚汁 手羽元煮付け 豆腐チャンプルー 酢の物	13日 炊き込みご飯 ソーメン汁 鯖ソテー 金平ごぼう 豆腐和え	14日 麦ご飯 魚汁 シューマイ揚げ 根菜煮 和え物	15日 あわご飯 アーサ汁 煮付け 小松菜炒め シークワサーゼリー	16日 麦ご飯 味噌汁 魚のピカタ キャベツ炒め サラダ
17日	18日 芋ご飯 ゆし豆腐 チキンの生姜煮 ふチャンプルー 春雨酢の物	19日 麦ご飯 味噌汁 さんまのかば焼き パパイヤ炒め 胡麻和え	20日 黒米ご飯 イナムルチ かき揚げ 干びょう炒め 酢みそ和え	21日 あわご飯 沖縄そば 貝柱フライ 小松菜炒め ヨーグルト和え	22日 麦ご飯 ゆし豆腐 魚のきのこ蒸し 筑前煮 おひたし	23日 あわご飯 味噌汁 豆腐五目揚げ レバニラ炒め 大根シリシリー
24日	25日 麦ご飯 うどん汁 鯖ソテー味噌ソース からし菜炒め なます	26日 あわご飯 味噌汁 チキンソテー 春雨炒め 菜の花和え物	27日 麦ご飯 アーサ汁 魚西京焼き 人参シリシリー 和え物	28日 炊き込みご飯 味噌汁 魚ソテー甘酢あん 豆腐チャンプルー おひたし		

材料その他の都合により献立を変更する場合があります