

2月

2014年

日	月	火	水	木	金	土
						1日 麦ご飯 わかめスープ 魚ピカタ ブロッコリーソテー サラダ
2日	3日 麦ご飯 味噌汁 チキンソテー 大根そぼろ煮 胡麻和え	4日 あわご飯 アーサ汁 煮付け 小松菜炒め ゼリー	5日 麦ご飯 魚汁 チキン大葉フライ ごぼう炒め煮 和え物	6日 芋ご飯 味噌汁 鮭ソテー 豆腐チャンプルー ヨーグルトサラダ	7日 あわご飯 沖縄そば 人参シリシリ 焼き餃子 酢の物	8日 麦ご飯 味噌汁 スコッチエッグ 大根炒め サラダ
9日	10日 麦ご飯 うどん汁 ワカサギ揚げ パパイヤ炒め 胡麻和え	11日 あわご飯 味噌汁 魚のタルタル 肉じゃが サラダ	12日 たき込みご飯 味噌汁 かき揚げ おから炒め マグロ和え	13日 麦ご飯 ゆし豆腐 豚肉生姜焼き フーチャンプルー コールスロー	14日 あわご飯 味噌汁 煮魚 春雨炒め ゼリー	15日 麦ご飯 レバー汁 魚の照り焼き 干びょう炒め お浸し
16日	17日 あわご飯 てびち汁 貝柱フライ キャベツ炒め 酢の物	18日 麦ご飯 味噌汁 チキン煮付け からし菜炒め 和え物	19日 あわご飯 ゆし豆腐 鮭ソテー クープイリチー サラダ	20日 麦ご飯 味噌汁 焼き魚 大根炒め ナムル	21日 あわご飯 うどん汁 手羽元煮 豆腐チャンプルー 辛子和え	22日 あわご飯 ワカメスープ ソーキケチャップ煮 ピーマンソテー マッシュポテト
23日	24日 麦ご飯 味噌汁 魚フライタルタルソース 小松菜炒め 甘酢和え	25日 あわご飯 味噌汁 鯖味噌煮 春雨炒め 和え物	26日 芋ご飯 味噌汁 煮付け 筑前煮 ゼリー	27日 麦ご飯 沖縄そば ワカサギ揚げ パパイヤ炒め 酢の物	28日 あわご飯 魚汁 和風包み焼き 人参シリシリ キムチ和え	

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