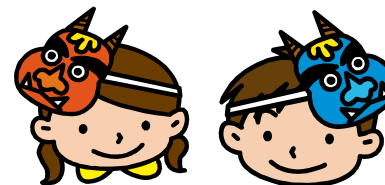




いちょう苑 献立表 平成22年2月



月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日
御飯 魚のムニエル 白菜サラダ 味噌汁 漬物 おやつ	豆腐とひき肉丼 中国風なます 味噌汁 漬物 おやつ	御飯 魚とポテトのチーズ焼き 和風きのこサラダ 味噌汁 漬物 おやつ	御飯 魚のおろし焼き 彩り和え 味噌汁 漬物 おやつ	御飯 豚肉と大根の旨煮 とろろ蒸しあんかけ 味噌汁 漬物 おやつ	御飯 魚のほうれん草あんかけ 煮物 味噌汁 漬物 おやつ
8日	9日	10日	11日	12日	13日
御飯 豚肉の野菜入り生姜焼き えびとセロリの炒め 味噌汁 漬物 おやつ	大豆の炊き込みご飯 揚げ魚のおろし酢あん 卵焼き 味噌汁 漬物 おやつ	御飯 煮魚 えびと鶏のごまだれサラダ 味噌汁 漬物 おやつ	建国記念の日	シーフードカレー サラダ スープ 漬物 おやつ	御飯 鶏のさっぱりみぞれ煮 人参サラダ 味噌汁 漬物 おやつ
15日	16日	17日	18日	19日	20日
御飯 エビチリ ハムと野菜の炒め スープ 漬物 おやつ	御飯 酢豚 春菊とかぶの和え物 スープ 漬物 おやつ	御飯 豚肉の甘酢炒め おからの炒り煮 味噌汁 漬物 おやつ	三色丼 さつま芋と切り昆布の煮物 味噌汁 漬物 おやつ	御飯 マーボー豆腐 わかめとカニの和え物 スープ 漬物 おやつ	魚の天井 酢の物 味噌汁 漬物 おやつ
22日	23日	24日	25日	26日	27日
豚ねぎ丼 ポテトサラダ 味噌汁 漬物 おやつ	御飯 魚の練りごま煮 きんぴらごぼう 味噌汁 漬物 おやつ	鮭と大根の御飯 肉豆腐 トマトともやしのサラダ 味噌汁 漬物 おやつ	御飯 牛肉のオイスターソース煮 大根のえびあんかけ 味噌汁 漬物 おやつ	御飯 ブリの照り焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁 漬物 おやつ	御飯 魚の菜種焼き ほうれん草の白和え 味噌汁 漬物 おやつ



寒さが本格的になってきました。
空気も乾燥していますので風邪などひかないよう
うがいや手洗いをこまめにしましょう！



★ 病気や薬やアレルギーの都合で、やむをえず食べられない献立のある方は、代替食をご用意致しますので遠慮なくお申し出下さい。