



東電パートナーズ  
東電さわやかケアポートとしま・デイサービス  
2月献立表



| 日  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金  | 土  |
|--|---|---|---|---|--|--|
|  |   |   | 1<br>鯖の味噌煮<br>鶏とひじきのつくね焼き<br><br>長芋のおかか煮<br>炒り豆腐<br>キャベツ・わかめ・胡瓜の胡麻酢和え<br>かき玉汁       | 2<br>カラスガレイの梅風味焼き<br>豚の角煮<br><br>南瓜のそぼろあんかけ<br>切干大根と胡瓜のサラダ<br>チンゲン菜と春雨の和え物<br>味噌汁 | 3<br>太巻き寿司<br>節分メニュー<br><br>揚げ出し豆腐の野菜あんかけ<br>里芋と茄子の味噌田楽<br>菜の花の白和え<br>豚汁         | 4<br>めかじきの竜田揚げ<br>クリームシチュー<br><br>ふろふき大根<br>ひじきと豆腐の炒め物<br>ブロッコリーと卵のサラダ<br>清汁※シチューの方にはつきません |
|  |   |   | プリン   | 恵方巻ロール  | 鬼まんじゅう   | クレープ   |
| 5  | 6<br>おでん風煮物<br>豚の生姜焼き<br><br>豆腐のきのこあんかけ<br>南瓜サラダ<br>ほうれん草の胡麻和え<br>味噌汁                   | 7<br>大粒カキフライ<br>チンジャオロース<br><br>大根とさつま揚げの煮物<br>海老とチンゲン菜の塩こうじ炒め<br>春雨サラダ<br>味噌汁        | 8<br>カラスガレイの葱風味焼き<br>野菜たっぷりの八宝菜<br><br>里芋の柚子味噌かけ<br>茄子とピーマンの炒め物<br>ほうれん草の卸し和え<br>清汁 | 9<br>鮭の胡麻味噌焼き<br>芋煮<br><br>五目豆煮<br>もやしとにらの炒め物<br>ほうれん草と白菜の生姜和え<br>清汁              | 10<br>鯖のピリ辛焼き<br>牛肉コロッケ<br><br>かぶと油揚げの煮物<br>菜の花と卵の炒め物<br>白菜の柚子和え<br>味噌汁          | 11<br>銀だらの柚子風味焼き<br>肉じゃが<br><br>だし巻き玉子 大根卸し添え<br>小松菜・ハム・もやしの炒め物<br>ほうれん草とトマトのツナ和え<br>味噌汁   |
|  | ホットケーキ  | フルーツ牛乳寒天  | フレッシュいちごのカスタード焼き  | ジューシー肉まん  | お麩入りぜんざい   | チョコ蒸しケーキ   |
| 12   | 13<br>いわしの蒲焼き<br>肉豆腐<br><br>チンゲン菜のクリーム煮<br>ごぼうの鶏そぼろ炒め<br>トマトのひんやりマリネサラダ<br>味噌汁          | 14<br>たらと白菜のグラタン<br>デミグラス煮込みハンバーグ<br><br>ポトフ<br>サーモンとキウイのカルパッチョ<br>タラモサラダ<br>コーンスープ   | 15<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>鶏とかぶの治部煮<br><br>南瓜煮<br>ブロッコリーと海老の炒め物<br>冷やしキャベツの煮浸し<br>味噌汁       | 16<br>金目鯛のさらさ蒸し<br>ミートローフ<br><br>小松菜の卵とじ<br>じゃが芋の炒め物<br>もやし・わかめ・トマトのお浸し<br>味噌汁    | 17<br>赤飯(北海道大納言小豆使用)<br>鮭の揚げ卸し煮<br>鶏ももの角煮<br>茶碗蒸し<br>がんと里芋の煮物<br>フルーツ盛り合わせ<br>清汁 | 18<br>カラスガレイの葱味噌焼き<br>豚肉と野菜の味噌炒め<br><br>小松菜と厚揚げの煮物<br>大根金平<br>胡瓜とわかめとかにかまの酢の物<br>清汁        |
|  | フルーチェストロベリー   | 濃厚ショコラケーキ   | いちごババロア   | ロールケーキ  | ショートケーキ&紅茶   | どら焼き   |
| 19   | 20<br>鮭の和風バター焼き<br>チキンカレー<br><br>キャベツのスープ煮<br>茄子とピーマンの味噌炒め<br>カリフラワーとパプリカのピクルス<br>卵スープ  | 21<br>鯖の柚子味噌焼き<br>チキンのトマト煮込み<br><br>さつま芋と刻み昆布の煮物<br>にらとタラコの炒め物<br>三つ葉と鶏ささみの和え物<br>味噌汁 | 22<br>金目鯛の煮付け<br>麻婆豆腐<br><br>ひじき煮<br>小松菜の三色炒め<br>卸し酢和え<br>味噌汁                       | 23<br>鮭のパン粉焼き<br>鶏の卸し煮<br><br>里芋の白煮柚子風味<br>マカロニサラダ<br>春菊の胡麻和え<br>味噌汁              | 24<br>カラスガレイの照り焼き<br>すき焼き風煮<br><br>切干大根煮<br>キャベツと卵の炒め物<br>ポテトサラダ<br>味噌汁          | 25<br>鮭の生姜焼き<br>筑前煮<br><br>じゃが芋のそぼろ煮<br>もやしのカレーソテー<br>ほうれん草の柚子香和え<br>味噌汁                   |
|  | あんことホイップのサンドイッチ   | チョコレートババロア  | あんまん  | カスタードワッフル   | フルーツポンチ  | とろける杏仁豆腐   |
| 26   | 27<br>大海老フライ<br>ビーフシチュー<br><br>海老と大根のスープ煮<br>ほうれん草のコーンソテー<br>ツナサラダ<br>味噌汁※シチューの方にはつきません | 28<br>鰯大根<br>鶏の照り焼き<br><br>里芋のおかか煮<br>卵とチンゲン菜の炒め物<br>もやしとひじきの和え物<br>味噌汁               |   |   |  |  |
|  | 今川焼き  | あんぱん  |   |   |  |  |
| <p>ご家庭で、実は小さく切って食べています、などございましたら<br/>ご遠慮なくお申し付けください。<br/>こちらでも刻むなどの対応をさせていただきます。</p> |   |   |   |   |  |  |

※食材の都合で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください