



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
						カラスガレイのかぶら蒸し 豚の角煮  さつま芋の甘露煮 ブロッコリーのタラコマヨネーズかけ ほうれん草とトマトのツナ和え 味噌汁  豆乳プリン 黒みつきな粉がけ
2	3	4	5	6	7	8
	節分豆ご飯 いわしの梅煮 和風ハンバーグ ふろふき大根 きんぴらごぼう 菜の花の胡麻和え 鬼除け汁  鬼まんじゅう	大粒カキフライ チンジャオロース  大根とさつま揚げの煮物 菜の花チャンプル 春雨サラダ 味噌汁	カラスガレイの葱風味焼き 野菜たっぷりの八宝菜  南瓜のそぼろあんかけ 茄子とピーマンの炒め物 ほうれん草の卸し和え 味噌汁	銀だらの柚子風味焼き 芋煮  五目豆煮 もやしとにらの炒め物 ほうれん草と白菜の生姜和え 味噌汁	鯖のピリ辛焼き チキンのトマト煮込み  さつま芋と刻み昆布の煮物 ひじきと豆腐の炒め物 菜の花の柚子味噌かけ 清汁	赤飯(北海道大納言小豆使用) 鯖の揚げ卸し煮 鶏ももの角煮 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ がんと里芋の煮物 フルーツ盛り合わせ 清汁
9	10	11	12	13	14	15
	金目鯛の煮付け 肉豆腐  チンゲン菜のクリーム煮 ごぼうの鶏そぼろ炒め さつま芋の胡麻和え 味噌汁  フルーチェストロベリー	鯖の味噌煮 鶏とひじきのつくね焼き  長芋のおかか煮 炒り豆腐 キャベツ・わかめ・胡瓜の胡麻酢和え かき玉汁	鯖のパン粉焼き 麻婆豆腐  ひじき煮 小松菜の三色炒め 卸し酢和え 味噌汁  あんまん	金目鯛のさらさ蒸し カツ丼  じゃが芋の炒め物 もやし・わかめ・トマトのお浸し 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	たらと白菜のグラタン デミグラス煮込みハンバーグ  ポトフ グラスブーケサラダ タラモサラダ コーンスープ	カラスガレイの葱味噌焼き 豚肉と野菜の味噌炒め  小松菜と厚揚げの煮物 大根金平 胡瓜とわかめとかにかまの酢の物 清汁  濃厚ショコラケーキ
16	17	18	19	20	21	22
	鯖の和風バター焼き チキンカレー  キャベツのスープ煮 茄子とピーマンの味噌炒め カリフラワーとパプリカのピクルス 卵スープ  ホットケーキ	鯖の柚子味噌焼き 肉じゃが  かぶと油揚げの煮物 にらとタラコの炒め物 三つ葉と鶏ささみの和え物 味噌汁	太巻き寿司プッフェ (海鮮巻き、牛カルビ巻き、海老カツ 巻きなど)  茶碗蒸し 菜の花の白和え 豚汁	鯖の鍋照り焼き 大葉仕立て 鶏の卸し煮  里芋の白煮柚子風味 マカロニサラダ 春菊の胡麻和え 味噌汁	カラスガレイの照り焼き すき焼き風煮  切干大根煮 キャベツと卵の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	鯖の生姜焼き 筑前煮  じゃが芋のそぼろ煮 もやしのカレーソテー ほうれん草の柚子香和え 味噌汁
23	24	25	26	27	28	
	大海老フライ 鶏のパン粉焼き  海老と大根のスープ煮 ほうれん草のコーンソテー ツナサラダ 味噌汁  今川焼き	鰯大根 鶏の照り焼き  里芋の柚子味噌かけ 卵とチンゲン菜の炒め物 もやしとひじきの和え物 清汁	メバルの煮付け 南瓜のクリームシチュー  菜の花と卵の炒め物 切干大根と胡瓜のサラダ チンゲン菜と春雨の和え物 味噌汁※シチューの方にはつきません	カラスガレイの梅風味焼き 鶏の野菜あんかけ  じゃが芋のカレー風味煮 れんこんの炒め物 小松菜とひじきの梅だれ和え 味噌汁	めかじきの竜田揚げ 牛肉の柳川風  南瓜煮 ブロッコリーと海老の炒め物 白菜の柚子和え 味噌汁	
						チョコ蒸しケーキ 白こしあんまんじゅう
<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 ご遠慮なくお申し付けください。 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