

1/28~2/3ご注文書



	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)	2月2日(日)	2月3日(月)
朝食	ジャーマンポテト なすの和風煮	焼き魚 白菜甘酢和え 茶花豆	オムレツ ウインナー ひじきマヨサラダ	肉じゃが 小松菜の和え物	焼き魚 水菜とちくわのさっと煮 漬物	豚ニラ玉煮 白菜のおひたし	だし巻きたまご ひじきのそぼろ炒め ふりかけ
昼食	チキン南蛮 チンゲン菜の中華炒め ひじき白和え	ささみの磯部揚げ 海鮮トマトペンネ 小松菜と玉子のソテー	さばの味噌煮 ポークビーンズ インゲンの生姜和え	豚ばらポン酢炒め 田舎煮 麻婆もやし	鶏天生姜みぞれあん もやしの黒ごま坦坦ソテー オクラの和え物	ソースカツ丼 ごぼうサラダ	節分メニュー ちらし寿司  (トッピングえび・玉子) 炊き合わせ (鶏・高野・人参) いわし料理
夕食	エビカツ もやしナポリタン インゲンのごま和え	タラのごま豆乳煮 キャベツのオイスター炒め オーロラマカロニサラダ	揚鶏甘辛炒め しらたきチャプチェ ほうれん草変わり和え	アジフライ わさびマヨソース ポロネーゼペンネ 和風サラダ	ハンバーグデミグラスソース クリーミーコロッケ 梅マヨれんこん	ホキの野菜あんかけ 和風海鮮ペンネソテー わかめのごま和え	皿うどん さつま芋サラダ

2/4～2/10ご注文書



立春に食べると良い縁起物「立春大吉豆腐」があり、豆腐を食べると良いとされています。

	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)	2月9日(日)	2月10日(月)
朝食	肉じゃが	焼き魚 もみじおろし 揚げなすとインゲンの生姜あん	豚バラ大根 かぼちゃの甘煮 ふりかけ	だし巻きたまご 鶏とれんこんの甘辛炒め 白花豆	切干大根煮 さつま芋の白和え ふりかけ	オムレツ ウインナー じゃが芋のトマト煮	煮魚 菊菜ゆず煮
昼食	立春メニュー 鱈の塩焼き 豆腐の和風煮 小松菜の和え物 たたきごぼう	鶏の照り焼き 白ネギ和風煮 ポテトサラダ	エビカツ&カニ足フライ ツナタルソース ポパイソテー 小松菜の和風サラダ	豚なすマヨポン炒め 春雨たらこソテー チンゲン菜のナムル	鶏の竜田揚げ カリフラワーのコンソメ煮 キャベツ甘酢漬け	混ぜ込みごはん グリルキッチン フライ マカロニサラダ	カレー ひじき白和え 福神漬
夕食	ヒレカツ ひじき炒り豆腐 春雨バンバンジー	豚肉ネギ塩炒め 高野豆腐卵とじ ピーマンの中華炒め	鶏のチリマヨソース 大根和風煮 パンプキンサラダ	イカ天ゆず味噌だれ 白菜の中華煮 いんげんのごま和え	焼き魚 ひじき和風煮 ほうれん草の和え物	味噌煮込みうどん もやし梅肉和え	鶏と大根と照り煮 キャベツ塩だれ炒め わかめの酢の物

2/11~2/17ご注文書



	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)	2月16日(日)	2月17日(月)
朝食	ツナじゃがソテー	ケチャップ肉団子 ごぼう味噌煮 小松菜の和え物	ジャーマンポテト キャベツコンソメ炒め	鶏つくねの塩ちゃんこ風煮 玉子焼き ふりかけ	焼き魚 ポパイソテー	筑前煮 ひじき煮	オムレツ 赤ウインナー 大豆カレー煮
昼食	建国記念日メニュー 魚の塩焼き  炊き合わせ (がんも・人参) 水菜の和え物 黒豆・おはぎ	回鍋肉 豆腐チャンプル オクラの海苔わさび和え	白身フライ 海鮮和風スパゲティ いんげんの白味噌和え	バレンタインデーメニュー ハンバーグ&クリームコロッケ きゃべつ玉子和風ソテー ポテトサラダ  バレンタインデーデザート	トマト酢豚 白菜ときのこの中華炒め 春雨サラダ	山菜そば れんこんとしたらきの甘辛炒め	鶏の唐揚げ ポトフ ゴーヤナムル
夕食	Mixグリルオニオンソース 白菜クリーム煮 チャプチェ	カレー照り焼きわさび風味 ソースカツ ひじきごまマヨサラダ	豚大根煮 レンコンたらこソテー 切干大根なます	鶏すき焼き ピーマンのソース炒め もやしのピリ辛和え	カツカレー さつま芋とりんごの甘煮 福神漬	照り焼きハンバーグ 春雨黒ごま担担麺 コールスローサラダ	中華丼 白菜ゆず風味おひたし 漬物

2/18~2/24ご注文書



	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)	2月16日(日)	2月17日(月)
朝食	焼き魚	だし巻きたまご きんぴらごぼう ふりかけ	シーフードトマトペンネ じゃが芋コンソメ煮	煮魚 ひじき白和え	オムレツ ウインナー マカロニサラダ	豚バラ大根 白菜甘酢和え	チンゲン菜と卵の中華炒め 切干大根煮 ふりかけ
昼食	豚肉生姜焼き もやしニラ和風炒め 柔らかか筍と菜の花のおひたし	チキンのトマト煮込み もやしのピリ辛炒め コールスローサラダ	カツカレー マカロニツナサラダ ゼリー	牛肉スタミナ炒め たらこ焼きビーフン ポテトサラダ	鶏のポン唐 ちくわのピリ辛煮 大根葉とたくあんの和え物	魚の香味焼き れんこんきんぴら 小松菜のごま和え	あんかけラーメン 串カツ
夕食	麻婆茄子 チンゲン菜中華煮 いんげんのごま和え	豚キムチ 小松菜のさっと煮 かぼちゃサラダ	ハンバーグきのこデミグラスソース ポトフ ブロッコリーの和え物	エビフライ野菜タルタル トマトジャーマンポテト ごぼうのごまドレサラダ	ささみユーリンチ ひじき炒り豆腐 梅肉春雨サラダ	煮込みハンバーグ フライ スパゲッティサラダ	煮魚 揚げナスといんげんの生姜あん わかめ酢味噌和え

2/25~/28ご注文書



	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	3月1日(土)	3月2日(日)	3月3日(月)
朝食	ナポリタン	焼き魚 南瓜煮 白花豆	オムレツ じゃが芋ポロネーゼ	筑前煮 白菜の卵とじ			
昼食	魚いそべ天 れんこんピリ辛炒め 3色ピーマンナムル	酢豚 チンゲン菜の中華炒め 赤ピーマンの和え物	チキン南蛮オーロラタルタル れんこんきんぴら ひじき青じそサラダ	豚プルコギ 麻婆春雨 チンゲン菜中華和え			
夕食	鶏の香味焼き 大豆つきこん和風煮 小松菜の白和え	アジフライ ひじきのピリ辛和風煮 切干大根マヨサラダ	豆腐ハンバーグ和風きのこソース ほうれん草さっと煮 いんげんのごまマヨサラダ	魚の竜田揚げ 人参の和風ごま炒め ポテトサラダ			