

令和2年2月

(前半)

名東パラダイス献立表

日	月	火	水	木	金	土
						1
						カレーライス コールスローサラダ コンソメスープ 香の物 果物
2	3	4	5	6	7 誕生会	8
	ごはん 鯖の塩焼き 五目煮豆 わかめの酢の物 すまし汁 香の物	ごはん 鯖の塩焼き 五目煮豆 わかめの酢の物 すまし汁 香の物	ごはん 豚肉の生姜焼き 人参の甘煮 じゃが芋のコンソメ煮 味噌汁 果物	ごはん 豚肉の生姜焼き 人参の甘煮 じゃが芋のコンソメ煮 味噌汁 果物	赤飯 赤魚の煮付け 大根の梅あんかけ 春菊のゴマ和え 吸い物 果物	ごはん 赤魚の煮付け 大根の梅あんかけ 春菊のゴマ和え 吸い物 香の物
9	10	11	12	13	14	15
	ごはん 味噌おでん サワーブロッコリー すまし汁 香の物 果物	ごはん 味噌おでん サワーブロッコリー すまし汁 香の物 果物	ごはん 鮭の塩焼き さつまいもの煮物 白菜のゴマ味噌和え すまし汁 香の物	ごはん 鮭の塩焼き さつまいもの煮物 白菜のゴマ味噌和え すまし汁 香の物	わかめごはん 豚しゃぶ鍋 切り干し大根の煮物 香の物 果物	わかめごはん 豚しゃぶ鍋 切り干し大根の煮物 香の物 果物

令和2年2月

(後半)

名東パラダイス献立表

日	月	火	水	木	金	土
16	17	18	19	20	21	22
	ごはん 鯖の竜田揚げ 青菜のゴマ酢和え のっぺい汁 香の物	ごはん 鯖の竜田揚げ 青菜のゴマ酢和え のっぺい汁 香の物	パン マカロニグラタン 大根サラダ コンソメスープ 果物	パン マカロニグラタン 大根サラダ コンソメスープ 果物	ごはん 鯖の味噌煮 炒めなます 青菜のおかか和え すまし汁 香の物	ごはん 鯖の味噌煮 炒めなます 青菜のおかか和え すまし汁 香の物
23	24	25	26	27	28	29
	五目ごはん さつまいもの煮物 青菜のゴマ和え 豚汁 果物	五目ごはん さつまいもの煮物 青菜のゴマ和え 豚汁 果物	ごはん 鶏肉の塩麴焼き ポテトサラダ すまし汁 香の物 果物	ごはん 鶏肉の塩麴焼き ポテトサラダ すまし汁 香の物 果物	ごはん 松風焼き 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁 香の物	ごはん 松風焼き 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁 香の物
		梅が咲き始めて、寒いながらも少しずつ春を感じるようになりましたね。 今月はこれから旬を迎えるブロッコリーや 春を呼ぶ魚ともいわれる鯖を使った献立を用意しています。 寒い冬も、もうひと踏ん張りです。元気に春を迎えましょう！ 				
		※食材や献立が都合により変わる場合がございます。ご了承下さい。				

