

清揚苑 献立表 2024年2月

	日	月	火	水	木	金	土
朝食	毎月3日は節分の日です 「立春」「立夏」「立秋」「立冬」と4つある季節の変わり目のうち、「立春」の前日にあたる日が節分の日です。 立春は、地球と太陽の位置関係によって決められ、だいたい毎年2月4日頃に訪れるため、節分はその前日である2月3日頃になるそうです。 毎年3月3日は「東北東やや東」です 東方とは福徳をつかさどる歳徳神（としとくじん）様がいる最もよい方角のことを指し、毎年変わります。 東方は毎年変わり、その年の十干（じっかん）によって決められます。方角は、東北東・西南西・南南東・北北西の4方向に向かいません。 十干で甲・己の年は東北東、乙・庚の年は西南西、丙・辛・戊・癸の年は南南東、丁・壬の年は北北西の方角となっています。また、東方は、西廻の1の位が「0・5」の時一東方は「西南西」 西廻の1の位が「1・3・6・8」の時一東方は「北北西」 西廻の1の位が「2・7」の時一東方は「南南東」 西廻の1の位が「4・9」の時一東方は「東北東」				2月1日	2月2日	2月3日
昼食							
おやつ							
夕食	ぜひ参考にしてみてください！						
	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日
朝食	雑炊（みそ風味） 温野菜サラダ パイン缶 牛乳	若菜雑炊 ツナと小松菜の炒め煮 味噌汁（厚揚げ、人参） 牛乳	さけ雑炊 菜の花の煮浸し 味噌汁（玉ねぎ、わかめ） 牛乳	ほたて粥 アスパラソテー 白桃缶 牛乳	玉子雑炊 高野豆腐の煮物 味噌汁（ほうれん草、揚げ） 牛乳	さつま芋粥 チンゲン菜の和え物 味噌汁（巻麩、ねぎ） 牛乳	ちりめん雑炊 金時豆の甘煮 味噌汁（しめじ、わかめ） 牛乳
昼食	ご飯 ポークチャップ キャベツのカニ風味サラダ えのきのスープ	そぼろきのこ丼 冬瓜のサラダ 具だくさん味噌汁 ぶどうゼリー	炊き込みご飯 さばのみそ煮 三度豆のおかか和え 吸い物（椎茸、ねぎ）	おにぎり 手作りお好み焼き オクラのごまあえ 吸い物（豆腐、白菜）	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 和風サラダ 味噌汁（茄子、人参）	ご飯 和風おろしハンバーグ 蓮根の梅サラダ 味噌汁（じゃが芋、揚げ）	ご飯 バーベキュー炒め マカロニサラダ コンソメスープ
おやつ	バナナカステラ 紅茶	牛乳ケーキ コーヒー	ミニフィナンシェ コーヒー	かぼちゃしるこ お茶	マドレーヌ 紅茶	焼きドーナツ（豆乳） コーヒー	ミルクもち コーヒー
夕食	ご飯 ほきの葉種焼き なすの味噌炒め 吸い物（昆布、みつば）	ご飯 肉団子のトマト煮 ミモザサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉のクリーム煮 コールスローサラダ オニオンスープ	ご飯 タラの甘酢あんかけ ひじき煮 味噌汁（大根、わかめ）	ご飯 おでん 白菜の塩昆布和え 味噌汁（麸、ねぎ）	ご飯 ふくさ玉子焼き 金平人参 味噌汁（オクラ、玉ねぎ）	ご飯 さわらの照り焼き 小芋の煮っころがし 味噌汁（南瓜、豆苗）
	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日
朝食	きのこ雑炊 カリフラワーサラダ あんず缶 牛乳	中華風雑炊 大根煮 味噌汁（白菜、ねぎ） 牛乳	梅粥 ポン酢和え 味噌汁（麸、ねぎ） 牛乳	雑炊 ツナサラダ 黄桃缶 牛乳	さつま芋粥 小松菜の和え物 味噌汁（玉ねぎ、揚げ） 牛乳	あずき粥 がんもの和え物 味噌汁（じゃが芋、ねぎ） 牛乳	力二雑炊 野菜炒め 味噌汁（玉ねぎ、しめじ） 牛乳
昼食	ご飯 松風焼き ほうれん草のお浸し 赤だし（切り麩、ねぎ）	ゆかりおにぎり ちゃんぽん麺 春巻き 果物	ご飯 白身魚のきのこあんうの花 味噌汁（じゃが芋、ねぎ）	ご飯 ピラフ ロールキャベツのトマト煮 パンプキンサラダ ハートのフルーツポンチ	ご飯 鶏の唐揚げ（大根おろしソース） スパゲッティサラダ キャロットスープ	麦ご飯 鮭の粕漬焼き なます のっつい汁	カレーライス ミモザサラダ 漬物（福神漬け） パパロア
おやつ	ホットケーキ 紅茶	マン コーヒー	シュークリーム 紅茶	生チョコレートケーキ コーヒー	ミニマフィン 紅茶	ぜんざい お茶	バームクーヘン コーヒー
夕食	ご飯 赤魚の煮付 揚げ茄子のそぼろポン酢 吸い物（はんぺん、みつば）	ご飯 炒り鶏 湯葉ひろうすの含め煮 味噌汁（なめこ、ねぎ）	ご飯 鶏肉の甘酢炒め なすの揚げ浸し 味噌汁（さつま芋、人参）	ご飯 鶏の塩焼き オクラのおかか和え 味噌汁（ほうれん草、えのき）	ご飯 ハマチの煮付け 金平ごぼう 味噌汁（白菜、豆苗）	ご飯 豆腐ステーキの野菜あん レンコンと豚肉のビリ辛炒め 味噌汁（もやし、人参）	ご飯 和風ポークソテー 切干大根の和え物 吸い物（玉子豆腐、みつば）
	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日
朝食	中華風雑炊 キャベツのドレッシング和え 洋梨缶 牛乳	とり雑炊 ほうれん草の海苔和え 味噌汁（オクラ、人参） 牛乳	南瓜粥 厚揚げと小松菜の煮物 味噌汁（切麩、ねぎ） 牛乳	とり雑炊 チンゲン菜のクリーム煮 かためルツ 牛乳	若菜雑炊 冬瓜の甘辛煮 味噌汁（白菜、ねぎ） 牛乳	さけ雑炊 野菜のソテー 味噌汁（小芋、ねぎ） 牛乳	玉子雑炊 じゃが芋のごま風味煮 味噌汁（巻麩、ねぎ） 牛乳
昼食	ご飯 鶏の葉種焼き 菜の花の辛子和え 赤だし（豆腐、ねぎ）	ご飯 豚ニラ炒め チンゲン菜の和え物 中華スープ	ご飯 アジ開きフライ 大根の柚子風味和え かき玉汁	ご飯 鶏のマーレード焼き なすのトマト煮 コンソメスープ	☆お誕生日メニュー☆ 山菜おこわ 焼き合せ 刺身盛り合わせ 吸い物（花麩、水菜）	ご飯 あじの南蛮漬 カリフラワーの酢味噌がけ 吸い物（はんぺん、ところ）	カツ丼 白菜のレモン和え 味噌汁（なめこ、ねぎ） 漬物
おやつ	チーズ入り蒸しパン 紅茶	オレンジゼリー 紅茶	どら焼き お茶	カステラ 紅茶	ストロベリーケーキ コーヒー	きんづば お茶	ココアロール 紅茶
夕食	ご飯 ホキの柚子味噌焼き 根菜煮 かき玉汁	ご飯 ビーフシチュー コールスローサラダ コンソメスープ	ご飯 豚肉の生姜焼き 白和え 味噌汁（大根、揚げ）	ご飯 さごしの幽庵焼き 春雨とチンゲン菜の炒め物 吸い物（花麩、カイワレ）	ご飯 牛肉のスタミナ炒め 小松菜とゆばの和え物 味噌汁（しめじ、玉ねぎ）	ご飯 マー婆豆腐 ナムル 中華スープ	ご飯 タラの梅焼き 鶏肉と大根の煮物 味噌汁（えのき、揚げ）
	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	2月29日		
朝食	ちりめん雑炊 アスパラソテー みかん缶 牛乳	ほたて粥 白菜とあげの煮浸し 味噌汁（わかめ...切麩） 牛乳	梅粥 チンゲン菜の炒め煮 味噌汁（なめこ、ねぎ） 牛乳	とり雑炊 ミニオムレツ パイン缶 牛乳	雑炊 カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁（切麩、ねぎ） 牛乳		
昼食	ご飯 豚肉のバーバーン酢炒め ポテトサラダ コンソメスープ	ご飯 海老チリソース ナムル 中華スープ	ハヤシライス コールスローサラダ 漬物（福神漬け） フルーチェ（いちご）	ご飯 牛肉の焼肉炒め 玉子豆腐 吸い物（花麩、豆苗）	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 大豆の煮物 赤だし（なめこ、みつば）		
おやつ	今川焼き（抹茶） コーヒー	クレープ（カスター） 紅茶	焼きドーナツ（チョコ） コーヒー	ミニたい焼き お茶	ベビーシューカリー コーヒー		
夕食	ご飯 肉団子のクリーム煮 ほうれん草とエリンギのソテー ミニストローネ	ご飯 メバルのおろし煮 たけのこ土佐和え 味噌汁（玉ねぎ、豆苗）	ご飯 タラの味噌漬け焼き 三度豆のピーナツ和え 吸い物（そうめん、かいた大根）	ご飯 筑前煮 白菜のおかか和え 味噌汁（白菜、揚げ）	ご飯 ほっけの蒲焼 大根と竹輪の和風和え 吸い物（巻き麩、みつば）		

★予定献立の為、都合により献立を変更する場合があります。

