

	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)
朝食	黒糖ロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	北海道ミルク サラダ フルーツ ヨーグルト	アップルデニッシュ カリフラワーの ソテー フルーツ ヨーグルト	おいもの ロールパン 白菜の和風炒め フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール スパゲティサラダ フルーツ ヨーグルト	あんぱん ほうれん草の 煮浸し フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール ポークビーンズ フルーツ ヨーグルト
kcal	353	398	334	298	387	448	371
昼食	ご飯 さばの煮つけ 大根の煮物 ほうれん草の 湯葉和え 粕汁 (デイ:おにぎり)	◎味めぐり◎ ご飯 石狩鍋風(鮭) 大豆サラダ 昆布佃煮 フルーツ	ご飯 肉じゃがコロック れんこんと ひじきの梅炒め ピーマンサラダ みそ汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 刻み昆布の煮物 大根の じゃこサラダ すまし汁	他人井 れんこんの 甘辛煮 チンゲン菜の 辛子和え 赤だし	ご飯 鶏肉の柔らか煮 しらたきの炒り煮 キャベツの ごま酢和え みそ汁	ご飯 鶏団子の クリーム煮 サラダ トマトスープ フルーツ (デイ:チキンの クリーム煮)
kcal	468	501	581	445	498	472	512
間食	さとうきび饅頭 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	鯛饅頭 牛乳	ぜんざい 牛乳	チョコパイ 牛乳	ミニいちごマフィン 牛乳	ふかし芋 牛乳
kcal	102	130	141	175	202	161	120
夕食	ご飯 豚肉の山椒焼き 高野のたまごとじ 煮豆 すまし汁	ご飯 鶏肉のハーブ焼 マカロニグラタン 漬物 コンソメスープ	ご飯 かに玉あんかけ チンゲン菜の 炒め物 煮豆 中華スープ	ご飯 たらの 野菜あんかけ がんもの煮物 煮豆 みそ汁	ご飯 鮭のムニエル アスパラのサラダ コンソメスープ	ご飯 牛肉の彩り炒め カリフラワーの 和えもの みそ汁	ご飯 雷豆腐 春菊の磯和え 煮豆 すまし汁
kcal	445	484	452	433	406	421	462
1日 kcal	1368	1513	1508	1351	1493	1502	1465

	2月22日(木)	2月23日(金)	2月24日(土)	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)
朝食	アップルデニッシュ ジャーマンポテト フルーツ ヨーグルト	全粒粉の チーズマヨ オムレツ フルーツ ヨーグルト	黒豆と 小豆のパン クリーム煮 フルーツ ヨーグルト	アップルデニッシュ キャベツソテー フルーツ ヨーグルト	黒豆と 小豆のパン ほうれん草のソテ ー フルーツ ヨーグルト	全粒粉の チーズマヨ 白菜のサラダ フルーツ ヨーグルト	おいもの ロールパン トマトスープ煮 フルーツ ヨーグルト
kcal	373	334	366	345	363	278	300
昼食	ゆかりご飯 あんかけ苺そば はんぺんの卵とじ インゲンの 酢味噌和え	ご飯 豚肉のしょうが焼 ぜんまいの煮物 大根とカニの さっぱり和え みそ汁	ご飯 さわらの天ぷら *天つゆ 信田巻煮 春菊の香味 和え みそ汁	ご飯 豚肉と厚揚げの 煮物 里芋とベーコンの ソテー 小松菜の和え物 みそ汁	ご飯 鶏肉の マーマレード焼 ピーマンの煮浸し カリフラワーサラダ すまし汁	ご飯 かわりオムレツ ひじきの煮物 大豆サラダ みそ汁	ポークカレー チキンナゲット フレンチサラダ 福神漬
kcal	443	420	547	487	480	558	577
間食	カスタードケーキ 牛乳	手作り 紅茶ケーキ 牛乳	フルーチェ 牛乳	ミルクまんじゅう 牛乳	カスタードワッフル 牛乳	ロールケーキ (ホワイト) 牛乳	コーヒゼリー 牛乳
kcal	162	275	114	191	111	240	89
夕食	ご飯 あじの梅干煮 卵の花 漬物 みそ汁	ご飯 鶏肉の マヨポン酢焼き オクラの ツナサラダ 煮豆 みそ汁	ご飯 豆腐の 肉味噌かけ ブロッコリーの おなか和え 漬物 すまし汁	ご飯 白身魚のピザ風 卵と野菜の 炒め物 コンソメスープ	おにぎり お好み焼き 海藻サラダ みそ汁	ご飯 肉団子の 甘酢煮 さつまいもの 黒ごま炒め 漬物 みそ汁	ご飯 あじのねぎ 味噌焼き がんもの煮物 煮豆 すまし汁
kcal	369	456	431	378	454	527	481
1日 kcal	1347	1485	1458	1401	1408	1603	1447

郷土料理 >> 北海道

石狩鍋



ぶつ切りにした生鮭を使い、味噌仕立てで野菜・豆腐などを入れた北海道を代表する鍋料理。元は漁師が作業の合間に食べる料理だったそうです。「石狩鍋」の命名は戦後のことで、石狩の鮭地引き網漁を見るために訪れた観光客に「石狩鍋」と名付けて提供したことが始まりといわれています。

～献立料理名～

★鶏肉のマヨポン焼き



【23日(金)夕食に提供】

“マヨポン”とは、マヨネーズとポン酢を合わせたソースです。

その他、ポン酢には相性の良い調味料がたくさんあります。

- ・バタポン・・・バターとポン酢
- ・みそポン・・・味噌とポン酢
- ・ごまポン・・・胡麻ペーストとポン酢

機会があれば、一度お試し下さい。



△日本全国味めぐり△

日本全国味めぐりと題し、
47都道府県のおいしい
郷土料理・名物料理が登場!

今月は・・・北海道

ご飯・石狩鍋風・大豆サラダ
昆布佃煮・フルーツです。



節分メニュー



セ・ラ・ヴィの節分メニューです。巻寿司は海苔が噛み切りにくいので薄焼き卵で巻いて提供致します。人気の穴子の押し寿司と共にお召し上がり下さい。



鬼は外、福は内♪
今年の無病息災を願いましょう!

※行事食※

3日(土) 節分メニュー
16日(金) 味めぐり

※オススメ献立※

7日(水) 照焼れんこんハンバーグ
14日(水) 手作りチョコバロア

※お楽しみおやつ※

9日(金) 二色どら焼き
23日(金) 手作り紅茶ケーキ

※デイ・ワンプレートランチ※

15日(木)・21日(水)