



# さわやか デイサービス

平成  
28年

# 2月の献立

- 当日の献立より**選べるランチ**です。好きなお料理をどうぞ。
- 汁物は **お味噌汁**か**お吸い物**が選べます。

月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---

<b>1</b> <b>● 豚ロースカツ</b> <b>● サーモンの柚子味噌焼き</b> ● 小松菜とキノコのおひたし ● 切干し大根煮 ● カニかまとキュウリの酢の物 ● 野菜のクリーム煮 ● 水耕野菜のサラダ	<b>2</b> <b>● 豆腐ハンバーグ</b> <b>● 白身魚の山椒焼き</b> ● 五目煮 ● カリフラワーのグラタン ● インゲンの胡麻和え ● 厚揚げの煮物 ● 水耕野菜のサラダ	<b>3</b> <b>節分ランチ</b> <b>恵方巻き</b> ● ミートボールの甘辛煮 ● カニクリームコロッケ ● ごぼうサラダ ● ブロッコリーの梅マヨ和え ● 水耕野菜のサラダ	<b>4</b> <b>● 鶏のから揚げ</b> <b>● カレイの煮付け</b> ● アスパラとポテトのサラダ ● 根菜の煮物 ● なすの味噌焼き ● 菜の花の辛子和え ● 水耕野菜のサラダ	<b>5</b> <b>● 牛肉と里芋の味噌炒め</b> <b>● サバの旨煮</b> ● ブロッコリーとツナのサラダ ● ちくわの天ぷら ● かぼちゃの煮物 ● なめ茸豆腐 ● 水耕野菜のサラダ	<b>6</b> <b>● 豚の生姜焼き</b> <b>● 赤魚のフリッター</b> ● きゅうりとささ身の胡麻ダレ和え ● 山芋のふわとろ焼き ● がんもの煮物 ● 春菊とちくわの煮浸し ● 水耕野菜のサラダ
<b>8</b> <b>● 酢鶏</b> <b>● タラの西京焼き</b> ● 高野豆腐 ● マカロニサラダ ● ロースハムとチンゲン菜のソテー ● ふくさ玉子 ● 水耕野菜のサラダ	<b>9</b> <b>● 豚肉と白菜の味噌炒め</b> <b>● サワラの照り焼き</b> ● 大根とベーコンのスープ煮 ● かぼちゃサラダ ● ブロッコリーのフリッター ● チンゲン菜のおかか和え ● 水耕野菜のサラダ	<b>10</b> <b>● チキンのトマト煮</b> <b>● プリ大根</b> ● カリフラワーの中華炒め ● 菜の花わさびマヨ和え ● ひじきの煮物 ● 小海老と白菜のそうめん焼き ● 水耕野菜のサラダ	<b>11</b> <b>● 豚肉の味噌チーズ焼き</b> <b>● 鱈の香味蒸し</b> ● 法蓮草と人参のゴマ酢和え ● しらすとキャベツのソテー ● ナポリタン ● 大学芋 ● 水耕野菜のサラダ	<b>12</b> <b>北海道料理の日</b> (お楽しみ料理) メイン料理は「肉」と「魚」	
<b>15</b> <b>● ゴボウと豚肉煮</b> <b>● 白身魚のフライ</b> ● カボチャのマヨ和え ● 里芋のゴマよごし ● 厚揚げの煮物 ● 青菜炒め ● 水耕野菜のサラダ	<b>16</b> <b>● 照り焼きハンバーグ</b> <b>● カレイの煮物</b> ● 法蓮草の白和え ● 枝豆とエビのサラダ ● 焼き蕎麦 ● 紅白なます ● 水耕野菜のサラダ	<b>17</b> <b>● チキンカツ</b> <b>● サワラの梅醤油焼き</b> ● 野菜コロッケ ● がんもの煮物 ● フカメと胡瓜の酢の物 ● インゲンのピーナツ和え ● 水耕野菜のサラダ	<b>18</b> <b>● すき焼き</b> <b>● サーモンのマスタードパン粉焼き</b> ● カリフラワーとベーコンのソテー ● 刻み昆布とれんこんの煮物 ● 菜の花のおかか和え ● さつま芋の甘煮 ● 水耕野菜のサラダ	<b>19</b> <b>● ポークチャップ</b> <b>● 白身魚の南蛮漬け</b> ● 揚げなすの香味ダレ ● 玉子焼き ● ビーフソテー ● 法蓮草とカニカマのお浸し ● 水耕野菜のサラダ	<b>20</b> <b>● 焼肉</b> <b>● タラの幽庵焼き</b> ● もやしナムル ● インゲンの生姜煮 ● 里芋とイカの煮物 ● 小松菜のからし和え ● 水耕野菜のサラダ
<b>22</b> <b>● 鶏ときこのこのワイン煮</b> <b>● サバの菜種焼き</b> ● 大根の梅味噌和え ● 山芋とさつま揚げの煮物 ● ブロッコリーと小海老のソテー ● 春雨の酢の物 ● 水耕野菜のサラダ	<b>23</b> <b>● 豚肉の生姜焼き</b> <b>● 白身魚の唐揚げ</b> ● がんもの味噌煮 ● 白菜とツナの煮物 ● ジャーマンポテト ● アスパラのゴマ和え ● 水耕野菜のサラダ	<b>24</b> <b>● 鶏肉の蒲焼き</b> <b>● 赤魚の煮付け</b> ● レンコンの金平 ● 五目豆 ● キャベツとアサリのパスタ ● カボチャコロッケ ● 水耕野菜のサラダ	<b>25</b> <b>● 豚肉と大根の煮物</b> <b>● サバの塩焼き</b> ● 青菜炒め ● ハンペンのみぞれ和え ● 海老蒸し餃子 ● 豆腐のきのこあんかけ ● 水耕野菜のサラダ	<b>26</b> <b>● 鶏の西京焼き</b> <b>● プリの照り焼き</b> ● 小松菜と厚揚げの煮物 ● もやし炒め ● ビーフソテー ● ポテトサラダ ● 水耕野菜のサラダ	<b>27</b> <b>● 肉うどん</b> <b>● 山菜そば</b> ● ブロッコリーとベーコンのチーズ焼き ● 法蓮草のなめたけ和え ● 切り干しツナマヨ ● エビと野菜の天ぷら ● 水耕野菜のサラダ


<b>29</b> <b>● 牛肉と野菜のオイスター炒め</b> <b>● カレイのみりん焼き</b> ● 法蓮草のゴママヨ和え ● もずく酢 ● キャベツのトマト煮 ● 海鮮塩焼きそば ● 水耕野菜のサラダ
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



ランチメニューを  
詰めて  
**持ち帰り弁当も**  
できます。  
(夕方お送り時にお渡し)

**選べるドリンク**  
(3時のおやつ時)

- コーヒー
- 紅茶
- ココア
- ミルク
- カフェオレ
- リンゴジュース
- 水耕野菜ジュース



※3時のおやつは  
ご希望者のみです。  
※昼食のデザートは  
季節の果物中心に  
お出しします。  
※献立は材料の関係で  
変更する事があります。



好きなお料理を  
ご自分で選んで頂けます!