


## 2 月のお弁当メニュー表



月	火	水	木	金	土
			1 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>鰹のかば焼き</li> <li>牛肉の塩麹炒め</li> <li>卵焼き</li> <li>春菊のドレッシング和え</li> </ul>	2 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>いわしバーグ</li> <li>豚と玉ねぎのカレー炒め</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>白菜のおかか和え</li> </ul>	3 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>ちらし寿司</li> <li>タラの香草焼き</li> <li>ミニチキン</li> <li>大豆のトマト煮</li> <li>ほうれん草のお浸し</li> </ul>
5 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>鯖の塩焼き</li> <li>焼肉風炒め物</li> <li>じゃが芋のごま煮</li> <li>キャベツの甘酢和え</li> </ul>	6 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>鮭のピリ辛マヨ焼き</li> <li>鶏と野菜の包み揚げ煮</li> <li>ブロッコリーのツナ炒め</li> <li>小松菜と竹輪のわさびドレッシング和え</li> </ul>	7 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>赤魚の西京焼き</li> <li>鶏肉の甘酢炒め</li> <li>さつまいものバター醤油煮</li> <li>もやしと人参のナムル</li> </ul>	8 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>白身魚のトマトソースかけ</li> <li>茄子のはさみ揚げ</li> <li>昆布と大豆の煮物</li> <li>小松菜の辛し和え</li> </ul>	9 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>鯛の香味ソースかけ</li> <li>鶏肉のレモン煮</li> <li>青梗菜とコーンのバター炒め</li> <li>南瓜サラダ</li> </ul>	10 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>白身魚チャンチャン焼き</li> <li>豚肉の野菜巻き焼き</li> <li>大根の生姜風煮</li> <li>マカロニサラダ</li> </ul>
12 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>かきあげ</li> <li>つくね煮</li> <li>キャベツとイカのうま炒め</li> <li>大根なます</li> </ul>	13 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>白身魚のパン粉焼き</li> <li>牛肉のみそしぐれ煮</li> <li>大根の炒め煮</li> <li>きゅうりのゆかり和え</li> </ul>	14 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>鯖の野菜あんかけ</li> <li>マカロニの和風炒め</li> <li>筍と菜の花の土佐煮</li> <li>いんげんの梅マヨ和え</li> </ul>	15 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>鮭のチーズ焼き</li> <li>鶏の卵とじ</li> <li>お魚のお豆腐揚げあんかけ</li> <li>白菜のわさび醤油和え</li> </ul>	16 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>鯛の梅みそ焼き</li> <li>豚と白菜の煮物</li> <li>小松菜とエビの中華炒め</li> <li>里芋のごま和え</li> </ul>	17 日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>えびちり</li> <li>冬瓜と鶏のうま煮</li> <li>にらと竹輪の卵とじ</li> <li>カリフラワーの甘酢和え</li> </ul>

月	火	水	木	金	土
19日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>白身魚のマヨネーズ焼き</li> <li>水菜と牛肉の中華炒め</li> <li>かぼちゃの含め煮</li> <li>きゅうりと蒸し鶏のサラダ</li> </ul>	20日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>鯖の煮つけ</li> <li>皿うどん</li> <li>金時豆の煮物</li> <li>小松菜のきのこツナ和え</li> </ul>	21日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>ホキのカレー天ぷら</li> <li>けんちん煮</li> <li>キャベツと春雨の旨いため</li> <li>ほうれん草のピーナツ和え</li> </ul>	22日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>鯛の南蛮焼き</li> <li>豚肉のスタミナ炒め</li> <li>里芋と大豆のクリーム煮</li> <li>きゅうりとイカの酢の物</li> </ul>	23日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>カレーのチリソースかけ</li> <li>しいたけの肉詰め</li> <li>厚揚げの和風味噌炒め</li> <li>キャベツと大根の柚子和え</li> </ul>	24日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>鰯のおろし煮</li> <li>牛肉と白菜の細きり炒め</li> <li>大豆とシラスの炒め煮</li> <li>ポテトサラダ</li> </ul>
26日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>赤魚の塩こうじ焼き</li> <li>鶏の照り焼き</li> <li>竹輪のゆかり揚げ</li> <li>オクラの海苔酢和え</li> </ul>	27日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>鯖の香り醤油焼き</li> <li>ゆで豚の酢味噌かけ</li> <li>かぼちゃのチーズ焼き</li> <li>切干大根のマヨネーズ和え</li> </ul>	28日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>鮭のムニエル</li> <li>ハンバーグのデミソース煮</li> <li>豆苗とカニカマのごまポン炒め</li> <li>れんこんサラダ</li> </ul>	29日 <ul style="list-style-type: none"> <li>白飯</li> <li>カレーの煮つけ</li> <li>かにと豆腐のふんわり天</li> <li>舞茸と玉ねぎの炒め煮</li> <li>キャベツの塩昆布和え</li> </ul>		

**アレルギーがあられる方は別メニューにて対応致します**  
 メニューはあくまで予定です。  
 急遽メニューが変更になる場合もありますのでご了承ください。  
 追加・キャンセル等の変更は**当日の11時まで**にご連絡ください。



社会福祉法人 **小榊アスカ福祉会**  
 配食サービス事業  
 長崎市みなと坂1丁目6番35号  
 TEL:095-834-4141