



・仕入れ状況によりメニューや食材が変更になる場合がございます  
 ・施設内で調理した、出来立ての温かいお料理を提供しております。

はあむふるあたご  
 テイサービスセンターさかえ

日 月 火 水 木 金 土

<p>今年度も終わりに近づいてきました。まだまだ空気が乾燥していますので風邪やインフルエンザにも注意が必要です。「食事の前、トイレや外出のあとには手を洗う」「好き嫌いを無くしバランスよく食べる」などを心がけ、新しい年度に向けて体調を整えたいものです。</p>				<p>1 ごはん 友引 味噌汁 赤魚の梅煮 大根の炒め物 ほうれん草の和え物</p>	<p>2 ちらし寿司 先負 味噌汁 煮物 もやしの和え物</p>	<p>3 細巻 仏滅 すまし汁 煮豆 焼売</p>
<p>4 大安 </p>	<p>5 ごはん 赤口 味噌汁 豚カツ 春雨サラダ 茄子の味噌炒め</p>	<p>6 ごはん 先勝 味噌汁 すき焼き風 蓮根の炒め物 もやしの梅肉炒め</p>	<p>7 ごはん 友引 味噌汁 牛肉の炒め物 大根の味噌煮 きゅうりのおかか和え</p>	<p>8 ごはん 先負 味噌汁 鶏肉のソテー キャベツのスープ煮 ブロッコリーのサラダ</p>	<p>9 三食どんぶり 仏滅 味噌汁 鮭の塩焼き じゃがいもの煮物</p>	<p>10 ごはん 大安 味噌汁 白身魚のフライ じゃがいもとベーコンの炒め物 小松菜の和え物</p>
<p>11 赤口 </p>	<p>12 カレーライス 先勝 味噌汁 春雨サラダ フライドポテト 漬け物</p>	<p>13 *ちまき作り* 友引  そば ポーク焼売 サラダ</p>	<p>14 ごはん 先負 味噌汁 ささみの海苔揚げ 厚焼き玉子 車麩の煮付け</p>	<p>15 ごはん 仏滅 味噌汁 肉豆腐 えび焼売 いんげんと玉ねぎのおかか和え</p>	<p>16 五目ごはん 大安 味噌汁 マカロニサラダ 里芋の煮付け 青菜炒め</p>	<p>17 ごはん 友引 味噌汁 シチュー ひじきの煮物 おひたし</p>
<p>18 先負 </p>	<p>19 ごはん 仏滅 味噌汁 さんまの塩焼き 刻み昆布の煮付け 蒸し茄子</p>	<p>20 ごはん 大安 味噌汁 肉じゃが 白和え 白菜の煮物</p>	<p>21 春分の日 ごはん 赤口 味噌汁 煮物 野菜炒め 金時豆</p>	<p>22 おはぎ 先勝 味噌汁 野菜炒め ツナサラダ 切干大根</p>	<p>23 ごはん 友引 味噌汁 鯛の酒蒸し 豆腐の炒め物 白菜の和え物</p>	<p>24 ごはん 先負 味噌汁 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 玉子豆腐</p>
<p>25 仏滅 </p>	<p>26 ごはん 大安 味噌汁 八宝菜 キャベツの和え物 黒豆</p>	<p>27 ごはん 赤口 味噌汁 芋きんぴら ひじきの煮物 千草蒸し</p>	<p>28 ごはん 先勝 味噌汁 鮭のレモンバター焼き マカロニサラダ じゃがいもの煮物</p>	<p>29 ごはん 友引 味噌汁 回鍋肉 カブの煮物 ほうれん草の胡麻和え</p>	<p>30 ごはん 先負 味噌汁 ハンバーグ オムレツ レタスのサラダ</p>	<p>31 ごはん 仏滅 味噌汁 白身魚のクリーム煮 和風炒め 大根サラダ</p>



2月も大雪で寒い日が続きました。寄せ鍋は心も身体も温まりますね♥

