

# 2月メニュー表

日	曜日	朝食					昼食				夕食				エネルギー (kcal)		脂質 (g)					
															たんぱく質 (g)	塩分 (g)						
1	金	さつまいもと厚揚げの煮物 ほうれん草胡麻和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭の塩麹焼き (白い風船) 青梗菜の煮浸し マカロニサラダ みそ汁 ごはん				鶏肉と大根の旨煮 きゃべつの塩炒め もやしの塩昆布和え みそ汁 ごはん				1,511	35.8	65.2	7.8				
2	土	厚焼き玉子 白菜の煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉とピーマンの炒め物 (イチゴババロア) カボチャの煮物 かぶ甘酢漬け みそ汁 ごはん				ブリの照り焼き 里芋の味噌煮 わかめ中華サラダ みそ汁 ごはん				1,630	49.3	65.9	8.7				
3	日	がんもとぜんまいの煮物 カリフラワー和え物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					ちらし寿司 (黒棒) かぶと肉団子の煮物 白菜の和え物 すまし汁				カレーの煮付け きのこの炒め物 小松菜梅和え みそ汁 ごはん				1,463	32.3	56.5	9.2				
4	月	白菜のコンソメ煮 ブロッコリーのごまドレ 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					サバのみりん焼き (バームクーヘン) 切干大根炒め煮 きゃべつの浅漬け みそ汁 ごはん				鶏肉とじゃがいもの煮物 ピーマンカレー炒め 春雨サラダ みそ汁 ごはん				1,581	42.1	63.3	7.8				
5	火	ホッケ塩焼き 大根煮物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					えびと豆腐の中華風煮 (杏仁豆腐) れんこんきんぴら ほうれん草お浸し みそ汁 ごはん				豚肉の生姜焼き 切り昆布煮 もやしのナムル すまし汁 ごはん				1,624	51.7	71.9	8.9				
6	水	きゃべつとベーコンの炒め物 菜の花のなめたけ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					かきたまうどん (ブッセ) 青梗菜の炒め物 金時煮豆 フルーツ				すき焼き風煮 さつまいもの塩炒め もずく酢 みそ汁 ごはん				1,566	39.9	59.9	7.9				
7	木	ウインナーの炒め物 小松菜ボン酢和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					二色丼 (クッキー) シューマイ 煮りんご スープ				鮭の焼き漬け かぶ煮物 おくらわさび和え みそ汁 ごはん				1,560	40.4	67.9	7.7				
8	金	赤魚の塩焼き 大豆の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉の味噌マヨネーズ焼き (シフォンケーキ) ふきの炒め煮 フルーツ すまし汁 ごはん				柳川風煮 カリフラワーの炒め物 きゃべつの中巻ドレ和え みそ汁 ごはん				1,601	40.9	77	8.8				
9	土	かぼちゃとさつまあげの煮物 アスパラ和え物 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					とろろそば (ミニあんぱん) きゃべつの炒め物 大根の甘酢漬け フルーツヨーグルト				豚肉と大根の煮物 青梗菜のオイスターソース炒め 白菜柚子和え みそ汁 ごはん				1,478	30.8	60	8.5				
10	日	ほうれん草と卵のバターソテー いんげんのマヨ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ほっけのみりん焼き (ワッフル) 車麩と野菜の煮物 春菊の辛子和え みそ汁 ごはん				八宝菜 もやしと竹輪の炒め物 胡麻豆腐 みそ汁 ごはん				1,629	47.0	63.3	9.7				
11	月	野菜炒め ブロッコリーピーナツ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					炊き込みごはん (水ようかん) 鮭の塩焼き 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁				肉豆腐 じゃがいもバターソテー もやしのボン酢和え みそ汁 ごはん				1,536	35.5	71.4	8.8				
12	火	さつまいもと豚肉の煮物 きゃべつ和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					コロッケ (ミニまんじゅう) 大根の粕煮 昆布豆 みそ汁 ごはん				赤魚の煮付け なすみそ炒め アスパラしょうが和え すまし汁 ごはん				1,682	51.9	53.5	7.9				
13	水	きのこの卵とじ もやしのゆかり和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					筑前煮 (ミニたい焼き) ほうれん草とえびのソテー かぶの柚和え みそ汁 ごはん				豚肉と野菜の炒め物 白菜の炒め煮 ぜんまいナムル みそ汁 ごはん				1,516	37.4	63.4	7.4				
14	木	かぼちゃのそぼろ煮 青梗菜マヨ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ジャーマンオムレツ (プリン) れんこんの煮物 菜の花おかつ和え みそ汁 わかめごはん				回鍋肉 長芋の煮物 春雨酢の物 すまし汁 ごはん				1,674	47.3	60.7	8.8				
15	金	大根とえびの煮物 いんげん胡麻和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					セレクトメニュー (豚丼・鮭しらす丼) (おせんべい) がんもの煮物 卵豆腐 すまし汁				サバのしょうが煮 豆腐のとろみ煮 かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん				1,772	60.5	69.6	8.1	1,582	39.3	77	9.1

\*15日セレクトメニュー 上段が牛丼、下段が鮭しらす丼の栄養価です。

都合により献立内容が、変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

ご予約等の変更は、4日前までお願いいたします。