

# 2月メニュー表

日	曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー	脂質
					(kcal)	(g)
					たんぱく質	塩分
					(g)	(g)
16	土	かぶと厚揚げの煮物	メンチカツ (ココアワッフル)	鮭の塩麹焼き	1,675	43.2
		ブロッコリーのピーナツあえ 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	かぼちゃとちくわの煮物 大根の昆布和え みそ汁 ごはん	小松菜のオイスター炒め さつまいもの甘煮 みそ汁 ごはん	61.4	9
17	日	ウイナーと野菜の炒め物	赤魚の酒蒸し (カステラ)	肉じゃが	1,627	46.1
		大豆の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	麩とぜんまいの煮物 チンゲン菜のゴマダレ和え みそ汁 ごはん	白菜の炒め物 菜の花のポン酢あえ みそ汁 ごはん	61.9	7.8
18	月	ホッケの塩焼き	かにたま (杏仁豆腐)	豚肉の甘辛煮	1,543	38.2
		里芋の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	レンコンきんぴら キャベツの浅漬け みそ汁 ごはん	ほうれん草とさくらえびの炒め物 昆布豆 みそ汁 ごはん	64.4	7.1
19	火	かぼちゃとふきの煮物	鶏肉のキノコ照り焼き風 (ミニ饅頭)	八宝菜	1,601	65.4
		チンゲン菜とツナの中華あえ 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	マカロニサラダ 里芋の煮物 みそ汁 ごはん	切り昆布の煮物 かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん	62.7	9
20	水	厚焼き玉子	醤油ラーメン (バームクーヘン)	アジのづけ焼き	1,568	33.7
		大根の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	キャベツの塩炒め あんかけしゅうまい フルーツ	高野豆腐の煮物 なすの胡麻みそ炒め みそ汁 ごはん	64.8	8
21	木	じゃがいもとベーコンの炒め物	白身魚のムニエル (イチゴババロア)	柳川風煮	1,632	43.7
		アスパラの胡麻和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	白菜とホタテの煮物 もやしの中華あえ みそ汁 ごはん	小松菜とあさりの炒め物 カリフラワーのおかか和え みそ汁 ごはん	66.7	8.4
22	金	白菜のそぼろ煮	五目あんかけ丼 (蒸しパン)	カレーの煮つけ	1,515	35.7
		ほうれん草のバター炒め ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	大根きんぴら かぶゆかり和え みそ汁	里芋の胡麻味噌煮 菜の花の辛し和え みそ汁 ごはん	65.7	8.7
23	土	がんもの煮物	きつねうどん (あんぱん)	カニ入りニラ玉	1,815	67.0
		いんげんのピーナツあえ 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	じゃがいもとハムの炒め物 小松菜のなめたけ和え フルーツ	切り干し大根の煮物 チンゲン菜のポン酢あえ みそ汁 ごはん	61.1	9
24	日	ベーコンと野菜の炒め物	ハヤシライス (ミニシュークリーム)	赤魚のおろし煮	1,672	46.5
		白菜の煮びたし 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	コールスローサラダ 煮りんご スープ	レンコンと豚肉の炒め物 わかめの中華サラダ みそ汁 ごはん	68.1	8.9
25	月	麩とさといもの煮物	ホッケの煮つけ (プリン)	鶏肉と大根の煮物	1,506	33.1
		ほうれん草の中華あえ 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	きのことピーマンの炒め物 オクラとめかぶのワサビ和え みそ汁 ごはん	キャベツと卵の炒め物 カリフラワーのゴマダレ和え みそ汁 ごはん	67	8.2
26	火	えびと野菜の炒め物	鮭のみそマヨ焼き (ワッフル)	豚すき	1,521	42.6
		もやしのなめたけ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	レンコンの煮物 かぶの浅漬け すまし汁 ごはん	アスパラ塩炒め 昆布豆 みそ汁 ごはん	63	8
27	水	オムレツ	たら鍋 (ミニ饅頭)	鶏肉と野菜の照り焼き風炒め	1,542	36.6
		かぶの煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	カリフラワーの炒め物 菜の花の磯あえ みそ汁 ごはん	かぼちゃと昆布の煮物 白菜の甘酢漬け みそ汁 ごはん	70	8.3
28	木	赤魚の塩焼き	豆腐の卵丼 (コーヒーゼリー)	豚肉とごぼうのしくれ煮	1,627	47.7
		ひじきの煮物 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	小松菜の炒め物 さつまいものマヨ和え みそ汁 ごはん	大根のおかか炒め ほたてのサラダ みそ汁 ごはん	71	8.3

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。