

# 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	土	さつまいもと五目巾着の煮物 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				1,513	34.0
2	日	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) なすの煮物 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				1,634	47.6
3	月	がんもとぜんまいの煮物 アスパラの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ちらし寿司 (黒棒) かぶと肉団子の煮物 大豆とブロッコリーのサラダ すまし汁				カレーの煮付け さつま芋ソテー 小松菜梅和え みそ汁 ごはん				1,623	44.9
4	火	白菜のコンソメ煮 ブロッコリーのごまドレ 味付け海苔 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				1,567	38.8
5	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 (ドーナツ) 青梗菜の炒め物 フルーツ				すき焼き風煮 さつま芋の塩炒め もずく酢 みそ汁 ごはん				1,540	44.8
6	木	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				1,587	47.4
7	金	ウインナーの炒め物 小松菜ポン酢和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					二色丼 (クッキー) なすの煮物 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				1,544	38.9
8	土	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 (赤しそゼリー) 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 きゃべつの中華ドレ和え みそ汁 ごはん				1,526	36.7
9	日	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				牛肉と野菜の炒め物 白菜の炒め煮 ポテトサラダ みそ汁 ごはん				1,563	38.3
10	月	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				1,651	45.4
11	火	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 もやしのポン酢和え みそ汁 ごはん				1,514	33.0
12	水	さつまいもと豚肉の煮物 きゃべつの和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					コロッケ (クレープ) 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 アスパラのお浸し すまし汁 ごはん				1,650	46.5
13	木	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 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				1,558	36.8
14	金	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 菜の花おかか和え 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				1,713	52.8
15	土	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 (牛丼・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				1,713 65.4 1,582 71.3	52.8 7.9 38.8 8.8

\*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。