

# 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 火	かぶと厚揚げの煮物 ブロッコリーのピーナツあえ 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	メンチカツ (フルーチェ) 切り昆布の煮物 大根の柚子和え みそ汁 ごはん	鮭の塩麹焼き 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	1,578	34.1
17 水	ウインナーと野菜の炒め物 茄子の煮物 たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	お寿司 (カステラ) チンゲン菜の 麩とぜんまいの煮物 みそ汁 胡麻ドレ和え	肉じゃが 白菜の炒め物 アスパラのボン酢和え みそ汁 ごはん	1,607	41.0
18 木	ホッケの塩焼き 里芋の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	かに玉 (エクレア) レンコンの味噌炒め キャベツの浅漬け みそ汁 ごはん	豚肉の甘辛煮 ほうれん草とさくらえびの炒め物 金時煮豆 みそ汁 ごはん	1,582	39.3
19 金	なすのそぼろ煮 もやしのバター炒め ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	ハヤシライス (チーズ蒸しパン) コールスロー 煮りんご スープ	カレイの煮つけ 里芋の胡麻味噌煮 菜の花の辛子和え みそ汁 ごはん	1,680	49.1
20 土	かぼちゃとふきの煮物 チンゲン菜とツナの中華和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	鶏肉とキノコの照り焼き (ミニまんじゅう) 卵の花炒り煮 マカロニサラダ みそ汁 ごはん	八宝菜 切り昆布の煮物 かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん	1,617	40.4
21 日	じゃがいもとベーコンの炒め物 アスパラの胡麻和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	白身魚のムニエル (イチゴババロア) 白菜の煮物 もやしの中華あえ みそ汁 ごはん	柳川風煮 小松菜とあさりの炒め物 カリフラワーの梅おかか和え みそ汁 ごはん	1,609	47.7
22 月	厚焼き玉子 大根の煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	中華風にゅうめん (バームクーヘン) キャベツのバター炒め あんかけしゅうまい	アジの漬け焼き 高野豆腐の煮物 なすの胡麻みそ炒め みそ汁 ごはん	1,565	37.5
23 火	麩とさといもの煮物 ほうれん草の中華あえ 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	豆腐の卵丼 (コーヒーゼリー) 小松菜の炒め物 さつまいものマヨ和え みそ汁	牛肉とごぼうのしぐれ煮 アスパラのおかか炒め 大根サラダ みそ汁 ごはん	1,640	48.9
24 水	がんもの煮物 いんげんのピーナツあえ 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳	サンドイッチ (玉子、ハムチーズ、あんこホイップ) (クッキー) 鶏肉のシチュー ブロッコリーのサラダ フルーツ	カニ入りニラ玉 切り干し大根の煮物 チンゲン菜のボン酢あえ みそ汁 ごはん	1,608	49.5
25 木	赤魚の塩焼き ひじきの煮物 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	エビフライ (ミニクレープ) なすとピーマンの炒め物 ポテトサラダ スープ ごはん	鶏肉と大根の煮物 キャベツと玉子の炒め物 カリフラワーのゴマダレ和え みそ汁 ごはん	1,660	50.4
26 金	えびときゃべつの炒め煮 もやしの名めたけ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	鮭のみそマヨ焼き (プリン) 里芋の煮物 白菜の浅漬け すまし汁 ごはん	豚すき アスパラ塩炒め 昆布豆 みそ汁 ごはん	1,575	41.9
27 土	ベーコンと野菜の炒め物 白菜の煮びたし 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	きつねうどん (ワッフル) じゃがいもとハムの炒め物 フルーツ	赤魚のおろし煮 レンコンと豚肉の炒め物 わかめの中華サラダ すまし汁 ごはん	1,590	41.0
28 日	オムレツ かぶの煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	たら鍋風 (ミニシュークリーム) カリフラワーの炒め物 ほうれん草のくるみ和え みそ汁 ごはん	鶏肉と野菜の照り焼き風炒め かぼちゃと昆布の煮物 大根の甘酢漬け みそ汁 ごはん	1,550	30.7

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日前までをお願いいたします。

### <たら鍋風>

たらの良質なたんぱく質は肌を作る元になりますし、ネギや白菜に豊富に含まれるビタミンCも、お肌を健やかに保つ栄養素です。  
まだまだ冷え込む日もあるので、旬のたら鍋で温まりましょう。