

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)
16	水	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					1,508	37.7
17	木	ウイ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					赤魚の酒蒸し (カステラ) 麩とぜんまいの煮物 チンゲン菜の胡麻ドレ和え みそ汁 ゆかりごはん					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					1,539	40.8
18	金	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					1,534	39.4
19	土	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					カレーの煮つけ 里芋の胡麻味噌煮 菜の花の辛子和え みそ汁 ごはん					1,601	48.9
20	日	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					鶏肉とキノコの炒め物 (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 みそ汁 ごはん					1,546	36.2
21	月	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 もやしの和え物 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					1,568	49.8
22	火	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 (マドレーヌ) キャベツのバター炒め あんかけしゅうまい					サバの七味焼き 高野豆腐の煮物 なすの胡麻みそ炒め みそ汁 ごはん					1,532	48.9
23	水	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					1,595	49.1
24	木	がんもの煮物 いんげんのピーナツ和え 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					1,513	49.5
25	金	ニシン漬け焼き ひじきの煮物 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					エビフライ (甘納豆) 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					1,640	55.9
26	土	えびときゃべつの炒め煮 もやしのなめたけ和え 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 ブロッコリー塩炒め 昆布豆 みそ汁 ごはん					1,527	49.9
27	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					鶏肉と野菜の甘辛炒め かぼちゃと昆布の煮物 大根の甘酢漬 みそ汁 ごはん					1,459	35.6
28	月	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					肉そば (フレンチトースト) じゃがいもの炒め物 フルーツ					赤魚のおろし煮 レンコンの味噌炒め わかめの中華サラダ すまし汁 ごはん					1,513	42.8

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＞
冬の鍋に欠かせない食材のたら。雪の降る季節によく取れることから漢字で
鱧と書くようになったと言われてます。良質なたんぱく質やビタミンD、抗酸化作用のあるグルタ
チオンを多く含んでいます。まだまだ寒いこの季節、たら鍋で身体を温めましょう。