

# 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 水	さつまいもと厚揚げの炒め煮 ほうれん草くるみ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	鮭の塩麹焼き (おせんべい) 青梗菜の煮浸し マカロニサラダ みそ汁 ごはん	豚肉とかぶの旨煮 きゃべつの塩炒め もやしの塩昆布和え みそ汁 ごはん	1,504	38.0
2 木	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 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	1,607	54.0
3 金	がんもとぜんまいの煮物 カリフラワー和え物 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 白菜の浅漬 すまし汁	赤魚の煮付け きのこの炒め物 小松菜梅和え みそ汁 ごはん	1,425	34.4
4 土	白菜のコンソメ煮 ブロッコリーごまドレ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	サバのみりん焼き (バウムクーヘン) 切干大根炒め煮 きゃべつしその実和え 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	1,554	48.2
5 日	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 (コーヒーゼリー) 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	1,526	43.8
6 月	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 (ドーナツ) なすの煮物 煮りんご スープ	鮭の漬け焼き かぶ煮物 おくらわさび和え みそ汁 ごはん	1,507	41.5
7 火	オムレツ 菜の花のなめたけ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳	けんちんうどん (クッキー) 青梗菜の炒め物 フルーツ	すき焼き風煮 さつまいもの塩炒め もすく酢 みそ汁 ごはん	1,547	52.4
8 水	赤魚の塩麹焼き 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 (とと焼き) ふきの炒め煮 金時豆煮 すまし汁 ごはん	柳川風煮 カリフラワーの炒め物 きゃべつの中華和え みそ汁 ごはん	1,489	37.9
9 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	ホッケのみりん焼き (ワッフル) 車麩と野菜の煮物 ポテトサラダ みそ汁 ごはん	豚肉と大根の炒め煮 茶碗蒸し いんげん胡麻ドレ和え みそ汁 ごはん	1,484	39.6
10 金	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) ほうれん草のソテー かぶの塩昆布和え みそ汁 ごはん	牛肉と野菜の炒め物 白菜の煮びたし 春雨の酢の物 みそ汁 ごはん	1,526	39.8
11 土	えびしんじょの煮物 きゃべつピーナツ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	炊き込みごはん (杏仁豆腐) 鮭の塩焼き 里芋の味噌煮 すまし汁	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	1,516	43.4
12 日	野菜炒め 青梗菜青しそ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	カレーライス (ミニあんぱん) ブロッコリーのサラダ フルーツ スープ	お刺身 なすみそ炒め アスパラのおかか和え みそ汁 ごはん	1,536	43.3
13 月	ほうれん草と卵のソテー カリフラワーの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	とろろそば (クレープ) きゃべつの炒め物 フルーツヨーグルト	八宝菜 もやしと竹輪の炒め物 胡麻豆腐 みそ汁 ごはん	1,526	48.9
14 火	かぼちゃのそぼろ煮 おくらのなめたけ和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	白身フライ (プリン) クリーム煮 菜の花サラダ スープ パン	回鍋肉 長芋の煮物 かぶ甘酢漬 すまし汁 ごはん	1,606	57.9
15 水	大根とえびの煮物 いんげんごま和え 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) (ミニどら焼き) がんもの煮物 卵豆腐 すまし汁	サバのしょうが煮 豆腐のとろ煮 かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん	1,637 69.2 1,497 76	57.9 7.8 41.5 8.7

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。