

2月メニュー表

日曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 塩分 (g)
16 木	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	ぶりカツ (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	1,548	45.0
17 金	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	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 土	ホッケの塩焼き じゃが芋の煮物 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 日	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	1,601	48.9
20 月	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 火	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 (イチゴスペシャル) 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 水	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	1,540	49.2
23 木	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 (抹茶ババロア) 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 金	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) (白い風船) 鶏肉のシチュー ブロッコリーのサラダ フルーツ	二郎玉 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 土	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ドレ和え みそ汁 ごはん	1,640	55.9
26 日	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 (ロールケーキ) 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 月	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 ほうれん草のくすみ和え 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 火	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	味噌ラーメン (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	1,506	41.1

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。