

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)		
1	水	かぼちゃのそぼろ煮 もやしのポン酢和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					とろろそば(ミニまんじゅう) 高野豆腐の卵とじ かぶの塩昆布和え フルーツヨーグルト					根菜と豚肉の炒め物 さつまいもの煮物 オクラの青じそ和え みそ汁 ごはん					1,560	38.0	56	6.5		
2	木	スクランブルエッグ ほうれん草とコーンのソテー ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					コロッケ(チーズ蒸しパン) アスパラのソテー カリフラワーのしそ和え みそ汁 ごはん					メバルの味噌漬け焼き 里芋の煮っころがし えのきのお浸し みそ汁 ごはん					1,556	53.3	60	9		
3	金	カレーの塩焼き キャベツの炒め物 梅ひしお みそ汁 ごはん 牛乳					鶏ひき肉の田楽焼き(水ようかん) 野菜炒め 菜の花のなめたけ和え みそ汁					白菜と豚肉のおかか煮 きのこソテー 大根サラダ みそ汁 ごはん					1,558	47.0	65	8.5		
4	土	ひじきの炒り煮 青梗菜の辛子和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					アジの梅風味焼き(ミニピーナッツパン) 小松菜としいたけのさっと煮 温野菜サラダ みそ汁 ごはん					すき焼き風 れんこんの味噌炒め 長いもの和風和え みそ汁 ごはん					1,557	37.0	71	8		
5	日	ふきとがんもの煮物 ほうれん草の胡麻和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					ハヤシライス(抹茶ババロア) ポテトサラダ いんげんのお浸し スープ					鶏つみれのクリーム煮 もやしの炒め物 きゅうりの浅漬け みそ汁 ごはん					1,716	57.0	54	9		
6	月	オムレツ 大根と桜海老の炒め物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉の生姜焼き(プリン) カリフラワーの そぼろ煮 わかめときゅうりの酢の物 清まし汁 ごはん					鮭の塩焼き 舞茸の炒め物 もやしの塩昆布和え みそ汁 ごはん					1,712	53.6	76	8		
7	火	れんこんの煮物 小松菜の和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					赤魚の酒蒸し(ミニどら焼き) 大根の煮物 トマトサラダ みそ汁 ごはん					じゃがいもと鶏肉の煮物 ブロッコリーの炒め物 きゅうりのゆかり和え みそ汁 ごはん					1,637	39.0	61	8		
8	水	野菜炒め 白菜の塩昆布和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚のバター焼き(イチゴババロア) かぶの粕煮 春菊の辛子和え みそ汁 ごはん					エビチリ ピーマンじゃこソテー マカロニサラダ みそ汁 ごはん					1,539	40.0	69	9.2		
9	木	大根と豚バラ肉の煮物 アスパラの和え物 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					回鍋肉(ミニシュークリーム) じゃがいも煮物 ブロッコリーのサラダ みそ汁 ごはん					鮭の幽庵焼き 茄子の煮物 オクラの梅肉和え 清まし汁 ごはん					1,612	50.0	76	8		
10	金	ホッケの塩焼き かぶの煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					ちらし寿司(バウムクーヘン) 大根と肉団子の煮物 筍の和え物 清まし汁 ごはん					豆腐の五目煮 もやしの炒め物 ほうれん草とごぼうのナムル風 みそ汁 ごはん					1,682	57.0	77	6		
11	土	野菜のうま煮 白菜のしその実和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					親子丼(カステラ) レンコンとベーコンの炒め物 アスパラの酢味噌和え 清まし汁					カレーの煮つけ 卵の花炒り煮 金時煮豆 みそ汁 ごはん					1,699	33.0	69	7		
12	日	刻み昆布の煮物 きゅうりの青じそ和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					具だくさんうどん(クレープ) じゃがいものソテー 春菊とえのきのきのポン酢和え フルーツ					ブリの塩焼き ビーフンの五目炒め 高野豆腐の煮物 清まし汁 ごはん					1,584	51.0	65	7.8		
13	月	キャベツのさっと煮 菜の花の辛子和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭のバター焼き(ミニクリームパン) 白菜と竹輪の煮物 もやしの磯辺和え みそ汁 ごはん					豚肉のピカタ れんこんとひじきの煮物 長いものワサビ醤油和え 清まし汁 ごはん					1,559	39.0	75	8		
14	火	アジの塩焼き きゅうりのゴマ酢和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					和風オムレツ(チョコプリン) ブロッコリーと海老の炒め物 小松菜の梅肉和え みそ汁 ごはん					きのこミートボールのシチュー風 きんとん風 人参の白和え みそ汁 ごはん					1,531	37.0	65	9		
15	水	車麩の煮物 アスパラのおかか和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					セレクトメニュー<サケいくら丼・豚卵とじ丼>(せんべい) 茄子のみそ炒め 五目豆 みそ汁					白身魚の揚げあんかけ 大根とがんもの煮物 春菊のくるみ和え みそ汁 ごはん					1,617	44.2	71	7.5		
																			1514	33.2	75.4	7.5

*15日セレクトメニュー上段が牛丼、下段がサケいくら丼の栄養価です

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。