

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	木	厚焼き玉子 さつまあげの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					醤油ラーメン(バウムクーヘン) チンゲン菜の塩炒め あんかけシュウマイ フルーツ			アジの漬け焼き 高野豆腐の煮物 ナスのごま味噌炒め みそ汁 ごはん				1,498	39.8
17	金	ウインナーと野菜の炒め物 ナスのからしあえ 佃煮 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 カリフラワーのゴマダレ和え みそ汁 ゆかり ごはん			肉じゃが 白菜の炒め物 菜の花のポン酢和え みそ汁 ごはん				1,655	45.9
18	土	かぶと厚揚げの煮物 ブロッコリーのピーナツ和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					メンチカツ(たいやき) かぼちゃの煮物 大根の柚子和え みそ汁 ごはん			サバの塩麹焼き 小松菜のオイスター炒め さつま芋の甘煮 みそ汁 ごはん				1,694	45.4
19	日	ホッケの塩焼き 里芋の煮物 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					かに玉(エクレア) レンコンきんぴら キャベツの浅漬け スープ ごはん			豚肉の甘辛煮 ほうれん草と桜海老の炒め物 金時煮豆 みそ汁 ごはん				1,623	44.6
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 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					クリームシチュー(ミニまんじゅう) マカロニサラダ フルーツ ごはん			鮭の味噌漬け焼き 切り昆布の煮物 大根の甘酢漬け みそ汁 ごはん				1,550	29.6
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(いちごババロア) 白菜の煮物 もやしの中華和え みそ汁 ごはん			柳川風煮 小松菜とアサリの炒め物 カリフラワーの梅おかか和え みそ汁 ごはん				1,564	47.1
22	水	野菜炒め 白菜の煮びたし ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					五目あんかけ丼(ワッフル) 大根きんぴら マカロニサラダ みそ汁			赤魚のおろし煮 れんこんの味噌炒め わかめの中華サラダ みそ汁 ごはん				1,701	54.4
23	木	がんもの煮物 いんげんのピーナツ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ハヤシライス(ミニシュークリーム) コールスローサラダ 煮りんご スープ			サバの味噌煮 切り干し大根の煮物 チンゲン菜のポン酢和え みそ汁 ごはん				1,726	59.0
24	金	えびと野菜の炒め物 もやしのなめたけ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭の味噌マヨ焼き(プリン) れんこんの煮物 白菜の浅漬け すまし汁 ごはん			豚すき 菜の花の塩炒め 昆布豆 みそ汁 ごはん				1,551	48.4
25	土	麩の煮物 ほうれん草の中華和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					ホッケの煮付け(ミニクレープ) ナスの炒め物 オクラのわさび和え みそ汁 ごはん			鶏肉と大根の煮物 キャベツと卵の炒め物 カリフラワーのゴマダレ和え みそ汁 ごはん				1,507	35.4
26	日	かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のバター炒め 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					きつねうどん(チーズ蒸しパン) じゃがいもとハムの炒め物 小松菜のなめたけ和え フルーツ			カレイの煮付け 里芋のごま味噌煮 菜の花のからしあえ みそ汁 ごはん				1,645	38.1
27	月	オムレツ 大根の煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					たら鍋(ブッセ) カリフラワーの炒め物 ほうれん草の磯和え みそ汁 ごはん			豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 白菜の甘酢漬け みそ汁 ごはん				1,648	38.2
28	火	赤魚の塩焼き ひじきの煮物 梅干し 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 さつまいもサラダ みそ汁			豚肉とごぼうのしぐれ煮 アスパラ炒め ホタテサラダ みそ汁 ごはん				1,684	56.5

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。