

# 2月メニュー表

日	曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー	脂質
					(kcal)	(g)
1	木	れんごんの煮物 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	里芋と鶏肉の煮物 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
2	金	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(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 里芋の煮ころがし えのきのお浸し みそ汁 ごはん	1,556	53.3
3	土	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	ちらし寿司(甘納豆) かぶと肉団子の煮物 菜の花のなめたけ和え 清まし汁	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
4	日	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 れんごんの味噌炒め 長いもの和風和え みそ汁 ごはん	1,557	37.0
5	月	ふきとがんもの煮物 ほうれん草の胡麻和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	ハヤシライス(ミニシュークリーム) ポテトサラダ 煮りんご 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	1,629	57.0
6	火	里芋の煮物 大根と桜海老の炒め物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	鮭の塩焼き(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	豚肉のしょうが焼き 舞茸の炒め物 白菜の塩昆布和え みそ汁 ごはん	1,712	53.6
7	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 かぶの浅漬け 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
8	木	卵と野菜の炒め物 白菜のゆかり和え 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) 大根の粕煮 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
9	金	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	鮭の幽庵焼き(カステラ) じゃがいも煮物 ブロッコリーのサラダ 清まし汁 ごはん	回鍋肉 茄子の煮物 オクラの梅肉和え みそ汁 ごはん	1,612	50.0
10	土	ホッケの塩焼き かぶの煮物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	鶏ひき肉の田楽焼き(バームクーヘン) 野菜炒め 大根の柚子和え みそ汁 ごはん	豆腐の五目煮 もやしの炒め物 ほうれん草とにんじんのナムル みそ汁 ごはん	1,682	57.0
11	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 春菊とえのきのポン酢和え フルーツ	ブリの塩焼き ピーマンの五目炒め 高野豆腐の煮物 清まし汁 ごはん	1,584	51.0
12	月	野菜のうま煮 白菜としその実漬けの和え物 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	豚丼(抹茶ババロア) かぶの煮物 アスパラの酢味噌和え すまし汁	カレーの煮つけ 卵の花炒り煮 金時煮豆 みそ汁 ごはん	1,620	33.0
13	火	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	鶏肉のピカタ(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	鮭の焼き漬け れんこんとひじきの煮物 長いものワザビ醤油和え みそ汁 ごはん	1,587	39.0
14	水	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(ドーナツ) 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 切干大根の煮物 胡麻豆腐 みそ汁 ごはん	1,550	37.0
15	木	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<親子丼・牛丼>(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 71 1,551 73.4	44.2 7.5 35.8 7.6

\*15日セレクトメニュー上段が牛丼、下段が親子丼の栄養価です

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。