

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)
					たんぱく質	塩分
					(g)	(g)
16	金	かぶと厚揚げの煮物	しょうゆラーメン(バームクーヘン)	サバの塩麹焼き	1,629	41.6
		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	チンゲン菜の塩炒め あんかけしゅうまい フルーツ	大学芋 小松菜のフレンチ和え みそ汁 ごはん	57.5	9.7
17	土	ウインナーと野菜の炒め物	赤魚の粕漬け焼き(カステラ)	肉じゃが	1,675	46.3
		茄子の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	麩とぜんまいの煮物 <small>カリフラワーの</small> ごまだれ和え みそ汁 ごはん	白菜の炒め物 菜の花のボン酢和え みそ汁 ごはん	64.5	8.1
18	日	目玉焼き	メンチカツ(杏仁豆腐)	鮭の焼き漬け	1,622	40.7
		大根のそぼろ煮 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	さつまいもの炒め物 かぶのゆず和え 清まし汁 ごはん	高野豆腐の煮物 かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん	67.8	9.8
19	月	ししゃも	カニ玉(ミニまんじゅう)	豚肉の甘辛煮	1,661	49.2
		里芋の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	れんこんのきんぴら キャベツの浅漬け スープ ごはん	ほうれん草と桜エビの炒め物 金時煮豆 みそ汁 ごはん	59.7	8.6
20	火	かぼちゃとふきの煮物	クリームシチュー(エクレア)	お刺身	1,596	36.2
		青梗菜とツナの中華和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	マカロニサラダ フルーツ ごはんまたはパン	ブロッコリーのひき肉煮 かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん	67.6	9.3
21	水	じゃがいもとベーコンの炒め物	白身魚のフライ(イチゴババロア)	柳川風煮	1,598	45.5
		アスパラのごま和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	白菜とホタテの煮物 もやしの中華和え みそ汁 ごはん	小松菜とアサリの炒め物 <small>カリフラワーの梅おろし</small> 和え 清まし汁 ごはん	61.6	9.5
22	木	豚肉と野菜の炒め物	豆腐の卵丼(コーヒーゼリー)	赤魚のおろし煮	1,628	43.4
		白菜の煮びたし 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	アスパラの炒め物 さつま芋サラダ みそ汁	レンコンの味噌炒め わかめの酢の物 みそ汁 ごはん	68.7	8.8
23	金	がんもの煮物	ボルシチ風(ミニシュークリーム)	サバの味噌煮	1,680	54.8
		いんげんのピーナツ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	ブロッコリーサラダ 煮りんご スープ	切干大根の炒め煮 青梗菜のボン酢和え みそ汁 ごはん	58.6	9.1
24	土	エビと野菜の炒め物	鮭の味噌マヨネーズ焼き(プリン)	豚すき	1,591	48.8
		もやしのなめたけ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	レンコンの煮物 白菜の浅漬け すまし汁 ごはん	菜の花の塩炒め 昆布豆 みそ汁 ごはん	66.9	8.5
25	日	赤魚の塩焼き	きつねうどん(ミニあんぱん)	鶏肉と大根の煮物	1,575	42.3
		ひじきの煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	じゃがいもの炒め物 ほうれん草のくるみ和え フルーツ	キャベツと卵の炒め物 <small>カリフラワーの</small> ごまだれ和え みそ汁 ごはん	66.1	9.1
26	月	かぼちゃのそぼろ煮	五目あんかけ丼(蒸しパン)	カレーの煮つけ	1,662	42.3
		アスパラのバター炒め たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	大根のきんぴら マカロニサラダ みそ汁	里芋のごまみそ煮 菜の花のからし和え みそ汁 ごはん	67.5	8.9
27	火	オムレツ	たら鍋(ワッフル)	豚肉と野菜の炒め物	1,605	43.6
		かぶの煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	カリフラワーの炒め物 小松菜の胡麻和え みそ汁 ごはん	かぼちゃと昆布の煮物 白菜の甘酢漬け みそ汁 ごはん	61.4	9
28	水	麩と里芋の煮物	ホッケの煮つけ(ミニクレープ)	豚肉とごぼうのしぐれ煮	1,689	60.9
		ほうれん草の中華和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	白菜のたらこ炒め <small>オクラとめかぶの</small> ワサビ和え すまし汁 ごはん	アスパラのバターソテー 大根サラダ みそ汁 ごはん	65.9	9

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。