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	木	さつまいもと厚揚げの炒め煮 ほうれん草青しそ和え　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	鮭の塩麹焼き（白い風船） 青梗菜の煮浸し　マカロニサラダ　みそ汁　ごはん	豚肉とかぶの旨煮 きゃべつの炒め物　もやしの塩昆布和え　みそ汁　ごはん	1,503 59.3	44.5 7.8
2	金	厚焼き玉子 白菜の煮物　ふりかけ　みそ汁　ごはん　牛乳	豚肉とピーマンの炒め物（イチゴムース） なすの煮物　大根の甘酢漬け　みそ汁　ごはん	ブリの照り焼き 里芋の味噌煮　わかめ中華サラダ　みそ汁　ごはん	1,556 62.4	49.0 9.1
3	土	がんもとぜんまいの煮物 カリフラワー和え物　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	ちらし寿司（黒棒） 肉団子の煮物　小松菜辛子和え　すまし汁	赤魚の煮付け きのこのたまご炒め　アスパラのマヨ和え　みそ汁　ごはん	1,437 58.3	40.6 8.2
4	日	白菜のコンソメ煮 ブロッコリーごまドレ和え　味付け海苔　みそ汁　ごはん　牛乳	サバのみりん焼き（バウムクーヘン） 切干大根炒め煮　きゃべつしその実和え　みそ汁　ごはん	鶏肉とじゃがいもの煮物 ピーマンカレー炒め　春雨サラダ　みそ汁　ごはん	1,542 63.9	47.3 8.3
5	月	ホッケ塩焼き 大根煮物　梅びしお　みそ汁　ごはん　牛乳	えびと豆腐の中華風煮（杏仁豆腐） れんこんきんぴら　ほうれん草お浸し　みそ汁　ごはん	豚肉の生姜焼き 切り昆布煮　もやしのナムル　みそ汁　ごはん	1,523 67.9	46.0 8.2
6	火	ウインナーの炒め物 小松菜ポン酢和え　納豆　みそ汁　ごはん　牛乳	二色丼（ドーナツ） なすの煮物　煮りんご　スープ	鮭の漬け焼き かぶ煮物　おくらわさび和え　みそ汁　ごはん	1,515 60.3	46.0 7.6
7	水	オムレツ 菜の花のなめたけ和え　鮭フレーク　みそ汁　ごはん　牛乳	けんちんうどん（クッキー） 青梗菜の炒め物　フルーツ	すき焼き風煮 さつま芋の塩炒め　もずく酢　みそ汁　ごはん	1,545 56.6	52.5 9
8	木	赤魚の塩麹焼き 大豆の煮物　佃煮　みそ汁　ごはん　牛乳	鶏肉の味噌マヨネーズ焼き（レアチーズムース） ふきの炒め煮　金時豆煮　すまし汁　ごはん	柳川風煮 カリフラワーの炒め物　きゃべつの中華和え　みそ汁　ごはん	1,471 71	39.3 8
9	金	かぼちゃとさつまあげの煮物 アスパラ和え物　梅干し　みそ汁　ごはん　牛乳	ホッケのみりん焼き（ワッフル） 車麩と野菜の煮物　ポテトサラダ　みそ汁　ごはん	豚肉と大根の炒め煮 茶碗蒸し　いんげん胡麻ドレ和え　みそ汁　ごはん	1,525 57.6	48.2 8.6
10	土	きのこの卵とじ もやしのゆかり和え　味付け海苔　みそ汁　ごはん　牛乳	筑前煮（ミニたい焼き） ほうれん草のソテー　かぶの塩昆布和え　みそ汁　ごはん	エビチリ 白菜の煮びたし　春雨の酢の物　みそ汁　ごはん	1,510 66.7	36.2 7.5
11	日	えびしんじょの煮物 きゃべつピーナツ和え　ふりかけ　みそ汁　ごはん　牛乳	炊き込みごはん（カスタードケーキ） 鮭の塩焼き　里芋の味噌煮　すまし汁	肉豆腐 じゃがいもバターソテー　もやしのポン酢和え　みそ汁　ごはん	1,561 60.2	51.8 8.6
12	月	野菜炒め 青梗菜くるみ和え　たらこ　みそ汁　ごはん　牛乳	カレーライス（カステラ） ブロッコリーのサラダ　フルーツ　スープ	お刺身 なすみそ炒め　アスパラのおかか和え　みそ汁　ごはん	1,585 61.2	47.0 8.3
13	火	ほうれん草と卵のソテー カリフラワーの和え物　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	とろろそば（クレープ） きゃべつの炒め物　フルーツヨーグルト	八宝菜 もやしと竹輪の炒め物　胡麻豆腐　みそ汁　ごはん	1,490 60	49.6 8.6
14	水	かぼちゃのそぼろ煮 おくらのなめたけ和え　梅びしお　みそ汁　ごはん　牛乳	白身フライ（プリン） クリーム煮　菜の花サラダ　スープ　パン	回鍋肉 長芋の煮物　かぶ甘酢漬け　すまし汁　ごはん	1,529 51.5	52.5 8.9
15	木	大根とえびの煮物 いんげんごま和え　佃煮　みそ汁　ごはん　牛乳	セレクトメニュー（牛丼・鮭しらす丼）（ミニまんじゅう） がんもの煮物　卵豆腐　すまし汁	サバのしょうが煮 豆腐のとろみ煮　かぼちゃサラダ　みそ汁　ごはん	1,637 66.2 1,523 71.9	57.0 8.2 44.1 8.8

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日前までにお願いいたします。