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)
16	金	かぶと厚揚げの煮物 ブロッコリーのピーナツあえ　味付け海苔　みそ汁　ごはん　牛乳	ぶりカツ（ピーチムース） 切り昆布の煮物　大根の柚子和え　みそ汁　ごはん	ほっけの塩麹焼き さつま芋の炒め煮　小松菜の和風和え　みそ汁　ごはん	1,523 62	44.9 7.8
17	土	ウインナーと野菜の炒め物 茄子の煮物　ふりかけ　みそ汁　ごはん　牛乳	赤魚の酒蒸し（ミニあんぱん） 麩とぜんまいの煮物　チンゲン菜の胡麻ドレ和え　みそ汁　ごはん	肉じゃが 白菜の炒め物　アスパラのポン酢和え　みそ汁　ごはん	1,546 58.3	46.7 7.7
18	日	鮭の塩焼き 大根の煮物　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	かに玉（エクレア） レンコンの味噌炒め　キャベツの浅漬け　みそ汁　ゆかりごはん	豚肉の甘辛煮 ほうれん草とさくらえびの炒め物　金時煮豆　みそ汁　ごはん	1,579 66.8	47.1 9
19	月	なすのそぼろ煮 もやしのバター炒め　たらこ　みそ汁　ごはん　牛乳	ハヤシライス（マドレーヌ） コールスロー　煮りんご　スープ	カレイの煮つけ 里芋の胡麻味噌煮　菜の花の辛子和え　みそ汁　ごはん	1,564 59.9	49.9 8.6
20	火	かぼちゃとふきの煮物 チンゲン菜とツナの中華和え　佃煮　みそ汁　ごはん　牛乳	鶏肉とキノコの炒め物（ミニまんじゅう） 卯の花炒り煮　マカロニサラダ　みそ汁　ごはん	八宝菜 切り昆布の煮物　かぶの甘酢漬け　みそ汁　ごはん	1,529 58.2	37.4 8.3
21	水	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（イチゴスペシャル） 白菜の煮物　もやしの和え物　みそ汁　ごはん	豚肉の生姜焼き 小松菜の炒め物　カリフラワーの梅おかか和え　みそ汁　ごはん	1,603 59.8	50.9 7.2
22	木	厚焼き玉子 かぶの煮物　ふりかけ　みそ汁　ごはん　牛乳	中華風にゅうめん（チーズ蒸しパン） キャベツのバター炒め　あんかけしゅうまい	サバの七味焼き 高野豆腐の煮物　なすの胡麻みそ炒め　みそ汁　ごはん	1,530 67.8	47.1 9
23	金	麩とさといもの煮物 ほうれん草の中華あえ　梅びしお　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　さつまいものマヨ和え　みそ汁	牛肉とごぼうのしぐれ煮 アスパラのおかか炒め　大根サラダ　みそ汁　ごはん	1,584 55.1	48.4 8.4
24	土	がんもの煮物 いんげんのくるみ和え　鮭フレーク　みそ汁　ごはん　牛乳	サンドイッチ（玉子、ハムチーズ、あんこホイップ）（せんべい） 鶏肉のシチュー　ブロッコリーのサラダ　フルーツ	ニラ玉 切り干し大根の煮物　チンゲン菜のポン酢あえ　みそ汁　ごはん	1,535 64.7	51.1 8.1
25	日	ニシン漬け焼き ひじきの煮物　梅干し　みそ汁　ごはん　牛乳	エビフライ（ロールケーキ） なすとピーマンの炒め物　ポテトサラダ　スープ　ごはん	鶏肉と大根の煮物 玉ねぎと玉子の炒め物　カリフラワーのゴマダレ和え　みそ汁　ごはん	1,676 59.5	59.5 9
26	月	えびときゃべつの炒め煮 もやしのなめたけ和え　佃煮　みそ汁　ごはん　牛乳	ホッケのみそマヨ焼き（甘納豆） 里芋の煮物　白菜の浅漬け　すまし汁　ごはん	豚すき ブロッコリー塩炒め　昆布豆　みそ汁　ごはん	1,541 67	46.1 8.1
27	火	オムレツ かぶの煮物　ふりかけ　みそ汁　ごはん　牛乳	たら鍋風（ミニクリームパン） カリフラワーの炒め物　ほうれん草の和風和え　みそ汁　ごはん	鶏肉と野菜の甘辛炒め かぼちゃと昆布の煮物　大根の甘酢漬け　みそ汁　ごはん	1,498 66.7	38.8 8.2
28	水	鮭の塩麹焼き いんげん胡麻和え　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	豚肉のたまごとじ（フルーツゼリー） 青梗菜炒め物　春雨サラダ　みそ汁　ごはん	麻婆豆腐 なすの煮物　おくらのおかか和え　みそ汁　ごはん	1,543 66.1	52.6 8.3
29	木	ベーコンと野菜の炒め物 白菜の煮びたし　納豆　みそ汁　ごはん　牛乳	味噌ラーメン（フレンチトースト） じゃがいもの炒め物　フルーツ	赤魚のおろし煮 レンコンの味噌炒め　わかめの中華サラダ　すまし汁　ごはん	1,524 64.4	44.2 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。

今月のおすすめメニュー　《 2/16　ぶりカツ》
冬場の日本海で取れるぶりは春の産卵に向けて栄養を蓄えた状態で回遊して来るため脂が乗って食べ応えがあります。ビタミンDも豊富に含まれており、カルシウムの吸収を促して歯や骨を強くする効果が期待できそうです。