

# 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)
1	土	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 玉ねぎの炒め物 もやしの塩昆布和え みそ汁 ごはん	1,564	52.6
2	日	がんもとぜんまいの煮物 カリフラワー和え物 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	ちらし寿司 (黒棒) 肉団子の煮物 菜の花辛子和え 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	1,453	40.5
3	月	厚焼き玉子 白菜の煮物 味付け海苔 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 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	1,553	48.9
4	火	白菜のコンソメ煮 フロccoliリーごまドレ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	サバのみりん焼き (baumクーヘン) 切干大根炒め煮 きゃべつしそ和え 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	1,540	47.5
5	水	ホッケ塩焼き 大根煮物 ふりかけ 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	1,526	46.1
6	木	ウインナーの炒め物 小松菜ボン酢和え 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	1,519	46.1
7	金	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 もすく酢 みそ汁 ごはん	1,521	48.9
8	土	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 きゃべつ中華和え みそ汁 ごはん	1,471	39.3
9	日	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 (カスタードワッフル) 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	48.2
10	月	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	1,509	36.2
11	火	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 (とと焼き) 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 もやしのボン酢和え みそ汁 ごはん	1,507	47.4
12	水	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) フロccoli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	1,558	45.2
13	木	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) もやしの炒め物 フルーツヨーグルト	八宝菜 れんこんと竹輪の炒め物 胡麻豆腐 みそ汁 ごはん	1,513	50.1
14	金	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 すまし汁 ごはん	1,478	52.1
15	土	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) (黒糖まんじゅう) 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日前までお願いいたします。