

2月メニュー表

日	曜日	朝 食					昼 食					夕 食					エネルギー (kcal)	脂質 (g)
1	日	厚焼き玉子					鮭の塩麹焼き（白い風船）					豚肉とかぶの旨煮					1,503	44.5
		いんげんピーナツ和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	青梗菜の煮浸し	マカロニサラダ	みそ汁	ごはん	玉ねぎの炒め物	もやしの塩昆布和え	みそ汁	ごはん		59.3	7.8	
2	月	車麩の煮物					豚肉とピーマンの炒め物（イチゴムース）					赤魚の煮付け					1,572	56.3
		納豆	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	なすの煮物	大根の甘酢漬け	みそ汁	ごはん	きのこのたまご炒め	プロッコリーのマヨ和え	みそ汁	ごはん		59.5	7.6	
3	火	さわらの味噌風味焼き					ちらし寿司（黒棒）					ブリの照り焼き					1,450	34.1
		白菜の昆布和え	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	肉団子の煮物	菜の花辛子和え	すまし汁		里芋の味噌煮	わかめ中華風サラダ	みそ汁	ごはん		62.3	9.1	
4	水	卵炒め					鯖のみりん焼き（バウムクーヘン）					鶏肉とじゃがいもの煮物					1,542	47.3
		カリフラワーの甘酢和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	切干大根炒め煮	きやべつのゆかり和え	みそ汁	ごはん	ピーマンカレー炒め	春雨サラダ	みそ汁	ごはん		63.9	8.3	
5	木	鶏団子のコンソメ煮					えびと豆腐の中華風煮（杏仁豆腐）					豚肉の生姜焼き					1,523	46.0
		白菜とわかめの酢の物	たいみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	金平ごぼう	ほうれん草お浸し	みそ汁	ごはん	切り昆布煮	もやしのナムル	みそ汁	ごはん		67.9	8.2	
6	金	炒り卵					二色丼（ドーナツ）					鮭の漬け焼き					1,515	46.0
		いんげん生姜醤油和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	なすの煮物	煮りんご	スープ		ひじきと大豆の煮物	白菜の和え物	みそ汁	ごはん		60.3	7.6	
7	土	イワシのみぞれ煮					けんちんうどん（クッキー）					すき焼き風煮					1,545	52.5
		オクラとなめこの和え物	ごま昆布	みそ汁	ごはん	牛乳	青梗菜の炒め物	バナナ			かぶの煮物	もずく酢	みそ汁	ごはん		56.6	9	
8	日	白菜と鶏団子の旨煮					鶏肉の味噌マヨネーズ焼き（レアチーズムース）					柳川風煮					1,471	39.3
		プロッコリーとかにかまの和え物	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	大根の炒め煮	金時豆煮	すまし汁	ごはん	カリフラワーの炒め物	きやべつの和え物	みそ汁	ごはん		71	8	
9	月	炒り豆腐					ホックのみりん焼き（カスタードワッフル）					豚肉と大根の炒め煮					1,525	48.2
		大根の梅おかか和え	ゆずみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	車麩と野菜の煮物	ポテトサラダ	みそ汁	ごはん	茶碗蒸し	プロッコリーの胡麻ドレ和え	みそ汁	ごはん		57.6	8.6	
10	火	目玉焼き風					筑前煮（ミニたい焼き）					エビチリ					1,510	36.2
		白菜の酢の物	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	ほうれん草のソテー	かぶの塩昆布和え	みそ汁	ごはん	白菜の煮びたし	春雨の酢の物	みそ汁	ごはん		66.7	7.5	
11	水	炒り鶏					炊き込みごはん（ととやき）					肉豆腐					1,561	51.8
		ほうれん草菜種和え	たいみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き	里芋の味噌煮	すまし汁		じゃがいもバターソテー	もやしの和え物	みそ汁	ごはん		60.2	8.6	
12	木	赤魚の塩焼き					カレーライス（カステラ）					鯖のしょうが煮					1,704	61.2
		きやべつの梅肉和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	プロッコリーのサラダ	みかん	スープ		なすみそ炒め	菜の花のくるみ和え	みそ汁	ごはん		60.9	7.9	
13	金	ひじき入り卵焼き					とろろそば（クレープ）					八宝菜					1,490	49.6
		カリフラワーのポン酢和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	チンゲン菜の炒め物	フルーツヨーグルト			もやしの炒め物	胡麻豆腐	みそ汁	ごはん		60	8.6	
14	土	厚揚げ薄くす煮					白身フライ（プリン）					回鍋肉					1,529	52.5
		ほうれん草のなめたけ和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	クリーム煮	菜の花サラダ	スープ	パン	里芋の煮物	かぶ甘酢漬け	すまし汁	ごはん		51.5	8.9	
15	日	鯖の塩焼き					鮭しらす丼（甘納豆）					二ラ玉					1,451	34.5
		カリフラワーサラダ	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	がんもの煮物	卵豆腐	すまし汁		豆腐のどろみ煮	かぼちゃサラダ	みそ汁	ごはん		71	9.1	

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《2/3ちらし寿司》
2/3は節分です。1年の始まりであり大切にされていた立春の前日のみを
節分と呼ぶようになったそうです。