

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) |
|----|----|-----------------|------|-----|-----|----|------------------------|------------|------|-----|-------------|---------------|------|-----|-----------------|-----------|
| | | | | | | | | | | | | | | | たんぱく質 (g) | 塩分 (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 | ブ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 | きゃべつのゆかり和え | 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 |
| | | ブ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 | きゃべつの和え物 | みそ汁 | ごはん | 71 | 8 |
| 9 | 月 | 炒り豆腐 | | | | | ホッケのみりん焼き（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 | ブ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 |
| | | きゃべつの梅肉和え | 漬物 | みそ汁 | ごはん | 牛乳 | ブ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 | パソ | 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） | | | | ニラ玉 | | | | 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 | | 豆腐のとりみ煮 | 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日前までをお願いいたします。

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。