

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)
16 月	オムレツ キャベツの塩昆布和え たいみそ みそ汁 ごはん 牛乳	メンチカツ (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 もやしのお浸し みそ汁 ごはん	1,455	36.6
17 火	ベーコンと野菜の炒め物 菜の花わさび醤油和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	赤魚の酒蒸し (ミニあんぱん) 麸とふきの煮物 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 カリフラワーのポン酢和え みそ汁 ごはん	1,544	46.2
18 水	かぶとさつま揚げの煮物 納豆 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	かに玉 (エクレア) なすの味噌炒め キャベツの浅漬け みそ汁 ゆかり ごはん	豚肉の甘辛煮 チンゲン菜とさくらえびの炒め物 金時煮豆 みそ汁 ごはん	1,575	47.1
19 木	鶏団子の和風あんかけ オクラのポン酢和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	ハヤシライス (チョコワッフル) 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	1,526	45.4
20 金	長ネギのたまごとじ キャベツの酢の物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	鶏肉とキノコの炒め物 (抹茶まんじゅう) 卵の花炒り煮 マカロニサラダ みそ汁 ごはん	八宝菜 高野豆腐の煮物 かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん	1,560	38.9
21 土	大根と人参の旨煮 プロッコリーとカニカマの和え物 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 カリフラワーのビーナツ和え みそ汁 ごはん	1,620	53.5
22 日	厚焼き玉子 白菜の塩のみ 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) キャベツの炒め物 あんかけしゅうまい	サバの七味焼き 切り昆布の煮物 ほうれん草のおかか和え みそ汁 ごはん	1,504	45.8
23 月	車麩の利休煮 さつまいもサラダ 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	豆腐の卵丼 (コーヒーゼリー) 青梗菜の炒め物 さつまいものマヨ和え みそ汁	焼肉 高野豆腐の煮物 大根サラダ みそ汁 ごはん	1,585	48.3
24 火	たらの粕漬焼き 人参のゆず和え のり佃煮 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 プロッコリーのサラダ フルーツ	刺身 切り干し大根の煮物 春菊のくるみ和え みそ汁 ごはん	1,473	48.8
25 水	高野豆腐の卵とじ ほうれん草生姜醤油和え ふりかけ 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 カリフラワーの塩昆布和え みそ汁 ごはん	1,643	57.0
26 木	豚肉と根菜の甘辛煮 プロッコリーのごま味噌和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	ホッケのみそマヨ焼き (黒糖まんじゅう) 里芋の煮物 白菜の浅漬け すまし汁 ごはん	豚すき プロッコリー塩炒め 昆布豆 みそ汁 ごはん	1,541	46.1
27 金	厚揚げと人参の煮物 菜の花のナムル たいみそ 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	鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 大根の甘酢漬け みそ汁 ごはん	1,518	38.9
28 土	豆腐のとろみ煮 キャベツとツナのサラダ ふりかけ 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 なすの味噌炒め わかめの中華サラダ すまし汁 ごはん	1,515	44.9

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。