

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)
		オムレツ					メンチカツ（ピーチムース）				ほっけの塩麹焼き					
16	月	キャベツの塩昆布和え	たいみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	切り昆布の煮物	大根の柚子和え	みそ汁	ごはん	さつま芋の炒め煮	もやしのお浸し	みそ汁	ごはん	54.1	8.3
17	火	ベーコンと野菜の炒め物					赤魚の酒蒸し（ミニあんぱん）				肉じゃが				1,544	46.2
		菜の花わさび醤油和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	麩とふきの煮物	チンゲン菜の胡麻ドレ和え	みそ汁	ごはん	白菜の炒め物	カリフラワーのボン酢和え	みそ汁	ごはん	59.1	7.8
18	水	かぶとさつま揚げの煮物					かに玉（エクレア）				豚肉の甘辛煮				1,575	47.1
		納豆	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	なすの味噌炒め	キャベツの浅漬け	みそ汁	ゆかり ごはん	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	66.6	8.3
19	木	鶏団子の和風あんかけ					ハヤシライス（チョコワッフル）				カレイの煮つけ				1,526	45.4
		オクラのボン酢和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	コールスロー	煮りんご	スープ		里芋の胡麻味噌煮	菜の花の辛子和え	みそ汁	ごはん	58.7	8.5
20	金	長ネギのたまごとし					鶏肉とキノコの炒め物（抹茶まんじゅう）				八宝菜				1,560	38.9
		きゃべつの酢の物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	卵の花炒り煮	マカロニサラダ	みそ汁	ごはん	高野豆腐の煮物	かぶの甘酢漬け	みそ汁	ごはん	61.7	8.3
21	土	大根と人参の旨煮					白身魚のムニエル（イチゴスペシャル）				豚肉の生姜焼き				1,620	53.5
		ブロッコリーとカニカマの和え物	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	白菜の煮物	もやしの和え物	みそ汁	ごはん	小松菜の炒め物	カリフラワーのピーナツ和え	みそ汁	ごはん	59.5	7.2
22	日	厚焼き玉子					中華風にゅうめん（チーズ蒸しパン）				サバの七味焼き				1,504	45.8
		白菜の塩もみ	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	キャベツの炒め物	あんかけしゅうまい			切り昆布の煮物	ほうれん草のおかか和え	みそ汁	ごはん	64.8	8.5
23	月	車麩の利休煮					豆腐の卵丼（コーヒゼリー）				焼肉				1,585	48.3
		さつまいもサラダ	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	青梗菜の炒め物	さつまいものマヨ和え	みそ汁		高野豆腐の煮物	大根サラダ	みそ汁	ごはん	58.3	8.5
24	火	たらの粕漬焼き					サンドイッチ（玉子、ハムチーズ、あんこホイップ）（せんべい）				刺身				1,473	48.8
		人参のゆず和え	のり佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	鶏肉のシチュー	ブロッコリーのサラダ	フルーツ		切り干し大根の煮物	春菊のくるみ和え	みそ汁	ごはん	66.6	8.1
25	水	高野豆腐の卵とし					エビフライ（ロールケーキ）				鶏肉と大根の煮物				1,643	57.0
		ほうれん草生姜醤油和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	なすとピーマンの炒め物	ポテトサラダ	スープ	ごはん	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	58.1	8.7
26	木	豚肉と根菜の甘辛煮					ホッケのみそマヨ焼き（黒糖まんじゅう）				豚すき				1,541	46.1
		ブロッコリーのごま味噌和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	里芋の煮物	白菜の浅漬け	すまし汁	ごはん	ブロッコリー塩炒め	昆布豆	みそ汁	ごはん	67	8.1
27	金	厚揚げと人参の煮物					たら鍋風（ミニクリームパン）				鶏肉と野菜の炒め物				1,518	38.9
		菜の花のナムル	たいみそ	みそ汁	ごはん	牛乳	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	かぼちゃの煮物	大根の甘酢漬け	みそ汁	ごはん	68.4	8.2
28	土	豆腐のとろみ煮					味噌ラーメン（フレンチトースト）				赤魚のおろし煮				1,515	44.9
		きゃべつとツナのサラダ	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	じゃがいもの炒め物	フルーツ			なすの味噌炒め	わかめの中華サラダ	すまし汁	ごはん	64.5	8.9

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日前までお願いいたします。