

# H30年2月 献立表

日	月	火	水	木	金	土	
				2月1日	2月2日	2月3日	
<p>★メニューは変更になる可能性があります。カロリーは目安となります。 ★11日、12日、25日は休みとなります。</p>					<p>ごはん 清汁(しめじ) 魚のゆずみそ焼き 油揚げの詰め煮 春菊の胡麻和え</p> <p align="center">680 kcal</p>	<p>ごはん コンソメスープ コロケ 切干大根の炒り煮 牛乳</p> <p align="center">770 kcal</p>	<p>ちらし寿司 つみれ汁 とりつくねとカブの煮物 昆布豆</p> <p align="center">660 kcal</p>
2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	
<p>ごはん 味噌汁(大根、油揚げ) 豚肉の生姜焼き 洋野菜の吉野煮 拌三絲</p> <p align="center">720 kcal</p>	<p>ごはん けんちん汁 肉じゃが ねぎとろ ストロベリーパバロア</p> <p align="center">880 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(麩、納豆) チキンピカタ もち米蒸し団子 煮浸し(白菜、油揚げ)</p> <p align="center">650 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(豆腐、わかめ) メンチカツ リヨネーズポテト 青菜の辛し和え</p> <p align="center">750 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(キャベツ、油揚げ) 赤魚の唐揚げ甘酢あん 牛肉と牛蒡の煮物 ヨーグルト</p> <p align="center">730 kcal</p>	<p>ごはん 酸辣湯 八宝菜 餃子 果物(マンゴー)</p> <p align="center">660 kcal</p>	<p>ごはん 清汁(はんぺん、かいわれ) 魚の照り焼き 里芋の柚子味噌煮 マカロニサラダ</p> <p align="center">660 kcal</p>	
2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	
		<p>ごはん 味噌汁(白菜、麩) すきやき風煮 梅きゅうり和え 温泉卵</p> <p align="center">670 kcal</p>	<p>かき揚げうどん さつまいものバリエーション煮 即席漬け たこやき</p> <p align="center">650 kcal</p>	<p>ごはん 清汁(なると、ねぎ) 豚肉のネギ塩ダレ ほうれん草と卵の炒め物 ジョア</p> <p align="center">710 kcal</p>	<p>石狩御飯 味噌汁(キャベツ、油揚げ) ふるふき大根鶏味噌かけ おひたし(春菊) みかんゼリー</p> <p align="center">660 kcal</p>	<p>パン(バターロール) ジャム(いちご) カリフラワーのスープ ビーフシチュー コールスローサラダ 牛乳</p> <p align="center">720 kcal</p>	
2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	
<p>ごはん 清汁(しめじ) 家常豆腐 春巻き 漬物(しば漬)</p> <p align="center">700 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(豆腐、わかめ) さばの塩焼き 田舎煮 きゅうりの沢庵和え</p> <p align="center">720 kcal</p>	<p>カレーライス 小松菜のスープ グリーンサラダ 漬物(福神漬・ラッキョウ) ヨーグルト</p> <p align="center">750 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(玉葱、麩) ぶり大根 揚げだし豆腐 キャベツのなめたけ和え</p> <p align="center">670 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(豆腐なめこ) とんかつ ポテトサラダ ブロッコリーの菜種和え</p> <p align="center">690 kcal</p>	<p>ごはん 豚汁 魚の粕漬焼き 鶏肉とサトイモのうま煮 ピーナッツ和え</p> <p align="center">630 kcal</p>	<p>ごはん スーミータン えびのチリソース炒め ジャーマンポテト 納豆のナムル</p> <p align="center">670 kcal</p>	
2月25日	2月26日	2月27日	2月28日				
	<p>チキンライス チャウダー きのこのキッシュ 果物(みかん缶)</p> <p align="center">650 kcal</p>	<p>山菜そば 稲荷すし ほうれん草の胡麻和え スイートポテト</p> <p align="center">590 kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁(大根、油揚げ) 鯉のちゃんちゃん焼き じゃがいものそばろ煮 牛乳</p> <p align="center">720 kcal</p>				