



H31年2月献立表



日	月	火	水	木	金	土
2月のお休みは 10日(日)・11(月)・24日(日)となります					2月 1日 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 680 kcal	2月 2日 ごはん コンソメスープ カニ玉 切干大根の炒り煮 牛乳 690 kcal
2月 3日	2月 4日	2月 5日	2月 6日	2月 7日	2月 8日	2月 9日
ちらし寿司 つみれ汁 とりつくねと魚の煮物 昆布豆 660 kcal	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 700 kcal	ごはん けんちん汁 肉じゃが エビカツ ストロベリーパバロア 803 kcal	ごはん 味噌汁 (麩、納豆) チキンピカタ えびしゅうまい 煮浸し (白菜、油揚げ) 700 kcal	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 730 kcal	ごはん 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 鮭の甘酢あんかけ 牛肉と牛蒡の煮物 ヨーグルト 640 kcal	ごはん 酸辣湯 八宝菜 餃子 果物 (マンゴー) 650 kcal
2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日
	建国記念日 	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 660 kcal	ごはん 味噌汁 (白菜、麩) すきやき風煮 温泉卵 果物 (バナナ) 690 kcal	かき揚げうどん さつま芋の揚げ煮 たこやき バレンタインプリン 740 kcal	ごはん 清汁 (はんぺん、かつ) 豚肉のネギ塩ダレ ほうれん草と卵の炒め物 ジョア 720 kcal	石狩御飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) ふろふき大根鶏味噌かけ おひたし (春菊) 630 kcal
2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日
パン (バターロール) ジャム (いちご) ビーフシチュー コールスローサラダ 牛乳 710 kcal	ごはん 清汁 (しめじ) 家常豆腐 春巻き 漬物 (しば漬) 700 kcal	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 690 kcal	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) ヨーグルト 750 kcal	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 670 kcal	ごはん 味噌汁 (豆腐、わかめ) とんかつ ポテトサラダ 7.ロコロの菜種和え 690 kcal	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 670 kcal
2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	★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。	
	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 680 kcal	チキンライス チャウダー きこのキッシュ 果物 (バナナ) 650 kcal	山菜そば 肉まん ほうれん草の胡麻和え ジョア 630 kcal	ごはん 味噌汁 (大根、油揚げ) 鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいものそぼろ煮 牛乳 720 kcal		