

令和3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	2月4日	2月5日	2月6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 630kcal	ちらし寿司 つみれ汁 とりつくねと株の煮物 きなこポーロ 600kcal	ごはん 中華スープ(小松菜、人参) かに玉 切干大根の炒り煮 牛乳 680kcal	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 春雨サラダ 650kcal	ごはん 味噌汁(豆腐、わかめ) 筑前煮 れんこんのはさみ揚げ ストロベリーパバロア 640kcal	ごはん 味噌汁(麩、納豆) チキンピカタ かにしゅうまい ささげのおひたし 690kcal
2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日
	ごはん 味噌汁(白菜、麩) すきやき風煮 温泉卵 菜の花の辛し和え 660kcal	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 630kcal	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 豆サラダ 630kcal		かき揚げそば ゆかり御飯 ほうれん草の胡麻和え 果物(バナナ) 670kcal	ごはん けんちん汁 メンチカツ&ハンバーグ リヨネーズポテト バレンタインプリン 780kcal
2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日
	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 670kcal	パン(バターロール) ジャム(いちご) クリームシチュー コールスローサラダ 牛乳 620kcal	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 680kcal	ごはん 清汁(しめじ) 家常豆腐 春巻き(市販) 漬物(しば漬け) 690kcal	カレーライス コンソメスープ サラダ 漬物(福神漬け・ラッキョ) ヨーグルト 760kcal	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 春雨炒め 660kcal
2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日
	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 660kcal		ラーメン 肉まん もやしサラダ ジョア 610kcal	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 納豆ソウのナムル 670kcal	チキンライス チャウダー きのこのキッシュ 果物(バナナ) 650kcal	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) 620kcal
2月28日	<p>・2月のお休みは、7日(日)・11日(木)・14日(日)・21日(日)・23日(火)・28日(日)です。 ★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。</p>					