

献立予定表

平成27年 2月

2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
海鮮えび餃子	エビフライ	鶏肉クリーム煮	ぶり照焼	揚げだし豆腐 野菜あんかけ	他人煮
高野豆腐炊合せ	炒り鶏	揚げ半、大根煮	山芋短冊揚げ	じゃがいもそぼろ煮	大根かにあんかけ
もずく酢	焼き茄子	長芋めんたいあえ	こんにゃく関東煮	冬瓜、枝豆煮	ひじき白和え
春菊からしあえ	菜の花煮びたし	玉子焼	チンゲン菜塩こぶあえ	ほうれん草青じそあえ	カリフラワーカレー炒め
えのきの味噌汁	豆腐の味噌汁	なめこの味噌汁	しめじの味噌汁	白菜の味噌汁	青菜、わかめの味噌汁
キウイフルーツ	ハネジュー	ぶどう	黄桃	りんご缶	デザートアロエ
519kcal, 塩分 3.4g	537kcal, 塩分 2.4g	529kcal, 塩分 3.3g	572kcal, 塩分 2.6g	513kcal, 塩分 2.5g	519kcal, 塩分 2.6g
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	3日 (金)バレンタインデー	14日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	炊込みピラフ	ご飯
黄金カレイ煮つけ	牛肉すきやき煮	あじ蒲焼	さわら西京焼	ハートのコロッケ	中華風うま煮
ミニハンバーグ	えび団子、チンゲン菜煮	茄子そぼろ煮	じゃがいも、にんじん煮	大豆のトマト煮	かぼちゃ煮
白菜、信田煮	細切り昆布煮	フルーツなます	玉子サラダ	マカロニサラダ	金平ごぼう
かに、きゅうり酢物	春菊わさびあえ	山芋梅あえ	ほうれん草ごまあえ	ブロッコリーピーナッツあえ	アスパラサラダ
大根の味噌汁	もやしの味噌汁	赤だし(なめこ、わかめ)	豆腐の味噌汁	コンソメスープ	えのきの味噌汁
杏仁豆腐	みかん	西洋ナシ	ぶどう	キウイフルーツ	紫の野菜ゼリー
499kcal, 塩分 3.0g	574kcal, 塩分 3.4g	502kcal, 塩分 2.4g	551kcal, 塩分 2.6g	528kcal, 塩分 2.9g	521kcal, 塩分 2.7g
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
鶏肉、野菜チリソース炒め	鯖みそ煮	ベーコンと野菜トマト煮	かぼちゃコロッケ	豚しゃぶ ゴマソース	鶏肉唐揚 甘酢あんかけ
玉子しんじょう煮	野菜とちくわ炒め	プチグラタン	いか団子とチンゲン菜酢みそ	いわし団子と白菜煮	ミニオムレツ
小松菜、油揚げ煮	たけのこ土佐煮	大根金平	わらび煮	若竹煮	きゅうり梅みそあえ
うずら豆煮	しらすの酢物	ほうれん草ごまあえ	キャベツ、カニ、コーンサラダ	菜の花おひたし	ポテトサラダ
大根の味噌汁	豆腐の味噌汁	キャベツの味噌汁	大根の味噌汁	赤だし(豆腐、わかめ)	えのきの味噌汁
マンゴ	アップルジュース	黄桃	マンゴ	ハネジュー	白桃
567kcal, 塩分 2.3g	555kcal, 塩分 3.0g	547kcal, 塩分 3.6g	534kcal, 塩分 2.8g	517kcal, 塩分 3.5g	621kcal, 塩分 3.3g

23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）	28日（土）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
ビーフシチュー	まぐろカツ	豆腐ステーキ 大根おろし	カレイ照焼	肉団子みそ煮	麻婆茄子
白はんぺんとチンゲン菜煮	大根肉みそかけ	花しんじょうと白菜煮	肉じゃが	切干しとツナ炒め	生揚げおろし煮
糸こんに、しめじ炒り煮	里芋煮	ブロッコリーサラダ	ひじきサラダ	小松菜青じそあえ	菜の花ごまあえ
きゅうり、わかめ酢物	ほうれん草おひたし	うの花炒り煮	いんげんピーナッツあえ	シーフード、トマトサラダ	ごぼうサラダ
キャベツの味噌汁	豆腐の味噌汁	里芋の味噌汁	赤だし(えのき、わかめ)	ワカメと麩の吸物	しめじの味噌汁
ハネジューメロン	西洋ナシ	りんご缶	いちごゼリー	みかん缶	パイナップル
513kcal, 塩分 3.2g	564kcal, 塩分 2.3g	515kcal, 塩分 2.5g	549kcal, 塩分 3.1g	542kcal, 塩分 3.1g	555kcal, 塩分 2.9g

* メニューが変わることがありましたら、ご了承の程、よろしくお願い致します。