

献立予定表

平成28年 2月

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
カレイみぞれ煮	豚肉生姜煮	エビフリッターマヨソース	さわら照焼	牛肉みそ煮込み	豚肉、野菜チリソース炒め	揚げ出し豆腐野菜あん
ひじき入り玉子焼	たけのこおかか煮	京がんも含め煮	キャベツカレー炒め	五目春雨	じゃが芋コンソメ煮	キャベツ煮びたし
ちくわ、糸こんにゃく炒り煮	ほうれん草白和え	おくらわさびあえ	さつま芋甘煮	ひじき煮	チンゲン菜塩こぶあえ	菜の花酢みそ
ほうれん草、ベーコンソテー	茄子ずんだあえ	里芋田楽	菜の花ごまあえ	いんげん白和え	黒豆	ひじきサラダ
チンゲン菜ピーナッツあえ	白桃	たけのこ土佐煮	春菊からしあえ	ほうれん草ゆず風味	西洋ナシ	根菜煮
エネルギー298kcal, 塩分 3.0g	エネルギー213kcal, 塩分 2.5g	エネルギー290kcal, 塩分 2.8g	エネルギー242kcal, 塩分 2.3g	エネルギー233kcal, 塩分 3.0g	エネルギー258kcal, 塩分 2.3g	エネルギー284kcal, 塩分3.0g
タンパク15.1g, 脂肪17.3g	タンパク15g, 脂肪 5.2g	タンパク12.2g, 脂肪13.2g	タンパク14.5g, 脂肪8.3g	タンパク15.1g, 脂肪8.3g	タンパク 14.2g, 脂肪 10.6g	タンパク8.1g, 脂肪16.7g
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
鶏肉治部煮	オムレツデミソース	豆腐ハンバーグ	エビフリッターチリソース	さわら幽庵焼	つくね焼	カレイ照焼
かぼちゃグラタン	かぼちゃそぼろ煮	れんこんそぼろ煮	大根、ツナ煮	肉団子甘酢炒め	玉子豆腐 えびあんかけ	たけのこおかか煮
細切り昆布煮	なます	きのこソテー	春雨中華あえ	おくら、長芋おかかあえ	ひじき炒り煮	海鮮シュウマイ
ほうれん草おひたし	キャベツゴマネーズ	ほうれん草おひたし	キャベツのゆずサラダ	菜の花ごまあえ	いんげん生姜あえ	ブロッコリー、エビサラダ
ぶどう	りんごコンポート	マンゴ	甘夏	黒花豆	春菊からしあえ	小松菜塩こぶあえ
エネルギー279kcal, 塩分 2.7g	エネルギー297kcal, 塩分 2.5g	エネルギー290kcal, 塩分 2.8g	エネルギー242kcal, 塩分 2.3g	エネルギー233kcal, 塩分 3.0g	エネルギー279kcal, 塩分 3.0g	エネルギー284kcal, 塩分3.0g
タンパク14g, 脂肪11.8g	タンパク 9.8g, 脂肪14.3g	タンパク12.2g, 脂肪13.2g	タンパク14.5g, 脂肪 8.3g	タンパク15.1g, 脂肪 8.3g	タンパク14.0g, 脂肪11.8g	タンパク 8.1g, 脂肪16.7g
15日(月)	16日(火)	17日(水)	19日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
ホッケ塩焼	白身魚唐揚げ甘酢あんかけ	赤魚粕漬	鮭ゆず味噌焼	豚肉、野菜塩だれ炒め	チキンソテーマスタードソース	白身魚フライ
ジャーマンポテト	若竹煮	じゃが芋、ツナ煮	寄せ湯葉けんちん煮	ふろふき大根	ほうれん草玉子とじ	大根かにあん
細切り昆布煮	ほうれん草白和え	茄子みぞれあん	じゃが芋甘煮	ポテト明太サラダ	うの花炒り煮	白菜、ツナ甘酢
カニ、キャベツマヨあえ	キャベツ生姜浸し	アスパラナムル	たけのこ金平	菜の花煮びたし	きゅうり、わかめ酢物	チンゲン菜ごまあえ
昆布豆	デザートアロエ	カリフラワー甘酢	黄桃	れんこん金平	かに風味しゅうまい	茄子ずんだあえ
エネルギー258kcal, 塩分 2.3g	エネルギー262kcal, 塩分 2.6g	エネルギー257kcal, 塩分 2.5g	エネルギー259kcal, 塩分 2.7g	エネルギー278kcal, 塩分 2.9g	エネルギー286kcal, 塩分 2.8g	エネルギー286kcal, 塩分2.3g
タンパク14.2g, 脂肪10.6g	タンパク17.5g, 脂肪13.3g	タンパク15.5g, 脂肪 6.7g	タンパク19.8g, 脂肪 9.1g	タンパク14.3g, 脂肪13.8g	タンパク15.3g, 脂肪15.7g	タンパク11.8g, 脂肪14.3g

22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
ハートのコロッケ	かぼちゃしゅうまい	ポトフ	牛肉チンジャオ炒め	鶏肉と野菜カレー煮	おでん	さわら味噌煮
鯛つみれと白菜煮	ごぼうの玉子とじ	枝豆腐、チンゲン菜煮	焼き茄子	冬瓜、枝豆煮	茄子の生姜煮	蒸し鶏とキャベツ和え物
ブロッコリーサラダ	じゃがいも、にんじん煮	かぼちゃ煮	春雨サラダ	菜の花からしあえ	春菊ゆずあえ	ほうれん草、コーン炒め
れんこん煮	マカロニサラダ	大根青じそあえ	小松菜わさびあえ	きゅうり、にんじん酢物	大学芋	白花豆
マンゴ	白桃	いんげん玉子炒め	おくら煮びたし	つくね照焼	大根煮	さつま芋サラダ
エネルギー245kcal, 塩分 2.0g	エネルギー271kcal, 塩分 2.4g	エネルギー267kcal, 塩分 3.0g	エネルギー269kcal, 塩分 2.5g	エネルギー278kcal, 塩分 2.3g	エネルギー220kcal, 塩分 3.0g	エネルギー295kcal, 塩分2.5g
タンパク 4.9g, 脂肪11.3g	タンパク 8.8g, 脂肪 6.9g	タンパク11.5g, 脂肪11.5g	タンパク16.8g, 脂肪10.3g	タンパク12.8g, 脂肪15.7g	タンパク10.6g, 脂肪7.8g	タンパク19.3g, 脂肪12.5g
29日(月)	3月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
いとより鯛煮つけ	ハンバーグトマトソース	鶏肉のいも煮(みそ味)	肉じゃが	ポークビーンズ	サーモン クリームソース	黄金カレイ煮つけ
ほうれん草クリーム煮	スクランブルエッグ	かに玉	アスパラ、エビくず煮	いわし団子、白菜煮	里芋、茄子田楽	かぼちゃいとこ煮
ぜんまい、油揚げ煮	ブロッコリーピーナッツあ	カリフラワー甘酢	菜の花からしあえ	ブロッコリー、ツナサラダ	白菜、大葉甘酢	おくら、長芋おかかあえ
切干し大根甘酢あえ	もずく酢	冬瓜おかか煮	昆布豆	もやしのナムル	チンゲン菜、ちくわ煮	キャベツ甘酢あえ
厚揚げとキャベツ炒め	小松菜わさびあえ	茄子生姜煮	キャベツ、ちくわ炒め	大根甘みそかけ	菜の花おひたし	白桃
エネルギー268kcal, 塩分 3.0g	エネルギー253kcal, 塩分 2.4g	エネルギー279kcal, 塩分 2.7g	エネルギー297kcal, 塩分 2.9g	エネルギー290kcal, 塩分 2.7g	エネルギー244kcal, 塩分 2.8g	エネルギー237kcal, 塩分2.5g
タンパク18.5g, 脂肪11.7g	タンパク12.7g, 脂肪14.5g	タンパク15.2g, 脂肪12.1g	タンパク19.6g, 脂肪 8.7g	タンパク18.6g, 脂肪13.8g	タンパク18.9g, 脂肪 5.7g	タンパク22.1g, 脂肪 1.2g

* 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。

さいわい便