

# 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)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
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	ホッケ塩焼	白身魚唐揚甘酢あんかけ
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	ジャーマンポテト	若竹煮
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	細切り昆布煮	ほうれん草白和え
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	カニ、キャベツマヨあえ	キャベツ生姜浸し
なめこの味噌汁	しめじの味噌汁	豆腐の味噌汁	わかめの味噌汁	青菜の味噌汁	えのき味噌汁
マンゴー	甘夏	青りんごゼリー	りんご缶	ハネジュー	白桃
491kcal, 塩分 2.8g	575kcal, 塩分 3.2g	567kcal, 塩分 2.9g	526kcal, 塩分 3.7g	531kcal, 塩分 3.2g	525kcal, 塩分 2.9g
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)バレンタインメニュー	13日(土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
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	ハートのコロケ	かぼちゃしゅうまい
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	鯛つみれと白菜煮	ごぼうの玉子とじ
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	ブロッコリーサラダ	じゃがいも、にんじん煮
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	れんこん煮	マカロニサラダ
豆腐の味噌汁	白菜の味噌汁	赤だし(なめこ、わかめ)	大根の味噌汁	えのきの味噌汁	キャベツの味噌汁
ハネジューメロン	黄桃	キウイフルーツ	フルーツみつ豆	西洋ナシ	白桃
510kcal, 塩分 3.2g	513kcal, 塩分 3.2g	529kcal, 塩分 2.9g	551kcal, 塩分 2.6g	542kcal, 塩分 2.2g	538kcal, 塩分 2.9g
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
ポトフ	牛肉チンジャオ炒め	鶏肉と野菜カレー煮	おでん	いとより鯛煮つけ	ハンバーグトマトソース
枝豆腐、チンゲン菜煮	焼き茄子	冬瓜、枝豆煮	茄子の生姜煮	ほうれん草クリーム煮	スクランブルエッグ
かぼちゃ煮	春雨サラダ	菜の花からしあえ	春菊ゆずあえ	ぜんまい、油揚げ煮	ブロッコリーピーナッツあえ
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	切干し大根甘酢あえ	もずく酢
えのきの味噌汁	しめじの味噌汁	わかめの味噌汁	豆腐の味噌汁	赤だし(白菜、油揚げ)	大根の味噌汁
デザートアロエ	ハネジューメロン	ぶどう	りんご缶	びわ	デザートアロエ
536kcal, 塩分 3.6g	508kcal, 塩分 2.9g	509kcal, 塩分 2.8g	526kcal, 塩分 3.0g	505kcal, 塩分 2.8g	528kcal, 塩分 2.3g

22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
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	さんま梅煮	ロールキャベツ和風煮
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	厚揚げそぼろあんかけ	切干し煮
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	春菊わさびあえ	ほうれん草ごまあえ
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	金平ごぼう	白菜おかかポン酢
しめじの吸物	もやしの味噌汁	赤だし(青菜、わかめ)	えのきの味噌汁	キャベツの味噌汁	豆腐の味噌汁
フルーツみつ豆	オレンジ	キウイフルーツ	いちごゼリー	甘夏	杏仁豆腐
490kcal, 塩分 2.7g	559kcal, 塩分 2.9g	565kcal, 塩分 3.4g	539kcal, 塩分 3.5g	610kcal, 塩分 3.0g	539kcal, 塩分 2.7g
29日 (月)					
ご飯					
さばおろし煮					
ブロッコリー、エビ塩ダレ炒め					
白菜とわかめ酢物					
ポテトサラダ					
なめこの味噌汁					
みかん缶					
535kcal, 塩分 2.5g					

\* 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。