

# 献立予定表

平成29年 2月

		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)	5日 (日)
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		助宗タラ西京焼	豆腐ハンバーグ	ホッケ塩焼	白身魚唐揚甘酢あんか	豚肉生姜煮
		肉団子甘酢炒め	若竹煮	ジャーマンポテト	大根、油揚げ煮	キャベツカレー炒め
		こんにやく甘みそかけ	菜の花ごまあえ	細切り昆布煮	ほうれん草白和え	菜の花ゆずあえ
		わらび煮	おくら、長芋おかかあえ	カニ、キャベツサラダ	いんげん生姜あえ	玉子焼
		豆腐の味噌汁	赤だし(白菜、油揚)	なめこの味噌汁	えのき味噌汁	大根の味噌汁
		りんご缶	マンゴ	ハネジュ	白桃	キウイフルーツ
		496kcal, 塩分 3.0g	504kcal, 塩分 2.9g	534kcal, 塩分 3.5g	534kcal, 塩分 2.6g	511kcal, 塩分 2.7g
6日 (月)	7日(火)	8日 (水)	9日 (木)	10日(金)	11日 (土)	12日 (日)
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	とんかつ	かぼちゃしゅうまい	麻婆茄子
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	茄子の生姜煮	ごぼうの玉子とじ	根菜煮
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	ほうれん草ごまあえ
アスパラナムル	れんこん金平	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	白菜、カニ酢物
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	しめじの味噌汁
ハネジュメロン	黄桃	キウイフルーツ	フルーツみつ豆	西洋ナシ	杏仁豆腐	みかん缶
505kcal, 塩分 3.3g	532kcal, 塩分 3.3g	513kcal, 塩分 3.0g	528kcal, 塩分 2.4g	546kcal, 塩分 2.5g	528kcal, 塩分 3.1g	489kcal, 塩分 3.2g
13日 (月)	14日(火)バレンタイン	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)	19日 (日)
ご飯						
ポトフ	ハートのコロケ・にんじん	おでん	鶏肉と野菜カレー煮	ぶり照焼	ハンバーグトマトソース	あじ蒲焼
枝豆腐、チンゲン菜煮	茄子トマト煮	豆腐のきのこあんかけ	冬瓜、枝豆煮	ほうれん草クリーム煮	スクランブルエッグ	枝豆白半と白菜煮
かぼちゃ煮	春雨サラダ	春菊ゆずあえ	菜の花からしあえ	ぜんまい、油揚げ煮	ブロッコリーピーナッツあ	ポテトサラダ
大根青じそあえ	ほうれん草ソテー	大学芋	きゅうり、にんじん酢物	切干し大根甘酢あえ	もずく酢	黒豆
えのきの味噌汁	キャベツスープ	わかめ、麩の味噌汁	しめじの味噌汁	赤だし(白菜、油揚)	大根の味噌汁	青菜、わかめ味噌汁
デザートアロエ	チョコプリン	りんご缶	ぶどう	みかん缶	デザートアロエ	オレンジ
521kcal, 塩分 3.5g	559kcal, 塩分 3.4g	545kcal, 塩分 3.2g	533kcal, 塩分 3.2g	543kcal, 塩分 3.0g	533kcal, 塩分 2.4g	544kcal, 塩分 3.2g

20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)	26日 (日)
ご飯						
鶏肉のいも煮(みそ味)	肉じゃが	ポークビーンズ	黒メバル照焼	さんま梅煮	肉だんごとキャベツ和風	かに風味しゅうまい
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	蒸し鶏バンバンジー
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	金平ごぼう	春菊わさびあえ	ほうれん草ごまあえ	茄子生姜煮
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	白菜、大葉甘酢	白菜おかかポン酢	小松菜塩こぶあえ
しめじの吸物	もやしの味噌汁	赤だし(青菜、わかめ)	豆腐の味噌汁	えのきの味噌汁	なめこの味噌汁	大根の味噌汁
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	ハネジューメロン
515kcal, 塩分 2.5g	540kcal, 塩分 2.6g	549kcal, 塩分 3.2g	527kcal, 塩分 3.2g	547kcal, 塩分 2.6g	521kcal, 塩分 3.0g	536kcal, 塩分 3.3g
27日 (月)	28日 (火)					
ご飯	ご飯					
さばおろし煮	クリームコロッケ					
ブロッコリー、エビ塩ダレ	れんこんそぼろ煮					
白菜とわかめ酢物	きのこソテー					
ポテトサラダ	ほうれん草おひたし					
キャベツの味噌汁	白菜、油揚げ味噌汁					
みかん缶	マンゴ					
519kcal, 塩分 2.9g	510kcal, 塩分 2.7g					

\* 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。