

献立予定表

2020年 2月

					2日 (土)
					ご飯
					白身魚唐揚げ甘酢あんかけ
					大根、油揚げ煮
					ほうれん草おかかあえ
					いんげん生姜あえ
					えのき味噌汁
					白桃
					535kcal, 塩分 2.6g
3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
赤魚煮つけ	鮭ゆず味噌焼	ロールキャベツクリーム煮	チキンソテーレモン風味	メンチカツ	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	豆腐きのこあんかけ	えび団子と白菜煮	茄子の生姜煮	ごぼうの玉子とじ
茄子みぞれあん	じゃが芋甘煮	金時豆	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	れんこん金平	切り干し大根甘酢あえ	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	わかめ、麩吸物	大根の味噌汁	えのきの味噌汁	キャベツの味噌汁
キウイフルーツ	黄桃	りんご缶	フルーツみつ豆	西洋ナシ	杏仁豆腐
506kcal, 塩分 3.1g	534kcal, 塩分 3.3g	514kcal, 塩分 3.2g	557kcal, 塩分 2.5g	515kcal, 塩分 2.4g	530kcal, 塩分 3.0g
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
エビフライ	ポトフ	鶏肉と野菜カレー煮	ハンバーグ照焼	白身魚和風野菜あんかけ	おでん
茄子トマト煮	枝豆白半、チンゲン菜煮	冬瓜、枝豆煮	野菜スクランブルエッグ	大根、ツナ煮	ほうれん草玉子とじ
春雨サラダ	かぼちゃ煮	菜の花からしあえ	ブロッコリーピーナッツあえ	春雨中華あえ	たけのこシュウマイ
ほうれん草ソテー	大根青じそあえ	きゅうり、にんじん酢物	しらすの酢物	キャベツゆずサラダ	大学芋
キャベツスープ	えのきの味噌汁	しめじの味噌汁	大根の味噌汁	赤だし(白菜、油揚げ)	わかめ、麩の味噌汁
白桃	デザートアロエ	ぶどう	キウイフルーツ	みかん缶	りんご缶
515kcal, 塩分 3.3g	524kcal, 塩分 3.5g	536kcal, 塩分 3.3g	535kcal, 塩分 2.5g	473kcal, 塩分 2.7g	547kcal, 塩分 3.4g

