

2月 前半 の献立表

2月3日	韓国風焼肉炒め	2月10日	和風オロシハンバーグ
	フキと人参の煮物	2月10日	若芽とオクラの梅酢和え
月	ふんわり玉子のえびあんかけ	2月10日	けんちん煮
	じゃが芋の梅おかか	2月10日	大根サラダ
月	エネルギー 51kcal	月	エネルギー 55kcal
	塩分 2.1g	月	塩分 2.7g
2月4日	赤魚の生姜煮	2月11日	アジの味噌煮
	テンゲン菜の胡麻和え	2月11日	キャベツとウインナーのカレー炒め
火	酢豚風炒め	2月11日	マーボー豆腐
	マカロニサラダ	2月11日	中華春雨
火	エネルギー 459kcal	火	エネルギー 472kcal
	塩分 2.8g	火	塩分 1.8g
2月5日	豚肉のカレーソテー	2月12日	すき焼き風煮
	だし巻き玉子	2月12日	青菜のゴマ和え
水	がんもの含め煮	2月12日	チーズオムレツ
	中華ドレサラダ	2月12日	若芽としらすの酢の物
水	エネルギー 517kcal	水	エネルギー 493kcal
	塩分 3.2g	水	塩分 3.2g
2月6日	サワラの幽庵焼き	2月13日	カレーコロッケ
	三角山菜いなり	2月13日	白菜のクリーム煮
木	肉じゃが	2月13日	いり鶏
	青菜と蒲鉾の和え物	2月13日	法蓮草のピーナッツ和え
木	エネルギー 519kcal	木	エネルギー 498kcal
	塩分 3.0g	木	塩分 1.2g
2月7日	白身魚のごま風味焼き	2月14日	太刀魚のスパイス焼
	野菜のトマト炒め	2月14日	小松菜と揚げの煮びたし
日	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	2月14日	里芋ときこのバターコンソメ炒め
	大根なます	2月14日	ひじきとハムの酢の物
金	エネルギー 496kcal	金	エネルギー 556kcal
	塩分 1.3g	金	塩分 3.9g

2月7日	ブリの照焼	2月4日	青椒肉絲
	柚子ドレサラダ	2月4日	さつま芋とレーズンの煮物
月	鶏ミンチとフキの炒め煮	2月4日	ほたて入り五目煮
	ビビンバ法蓮草	2月4日	大根とカニカマの胡麻酢和え
月	エネルギー 520kcal	月	エネルギー 474kcal
	塩分 2.1g	月	塩分 1.6g
2月8日	牛肉とエリンギの炒煮	2月5日	太刀魚の照焼
	京合せ	2月5日	切干大根煮
火	田舎煮	2月5日	昆布と豚肉の煮物
	小松菜の炒り菜	2月5日	マッシュサラダ
火	エネルギー 485kcal	火	エネルギー 603kcal
	塩分 2.3g	火	塩分 2.7g
2月9日	鱈のごま味噌焼き	2月6日	鶏肉のスパイス炒め
	大豆と竹輪の甘辛煮	2月6日	じゃがコーン味噌バター
水	レンコン肉詰フライ	2月6日	キャベツとハムの玉子いため
	南瓜サラダ	2月6日	野菜のピーナッツ和え
水	エネルギー 550kcal	水	エネルギー 460kcal
	塩分 1.9g	水	塩分 1.7g
2月20日	焼き鳥風	2月7日	海鮮チリ炒め
	ゴマドレサラダ	2月7日	豚ミンチとキャベツのカレーソテー
木	枝豆がんも	2月7日	厚揚げとアスパラのピリ辛炒め
	さつま芋のバター炒め	2月7日	山菜煮
木	エネルギー 556kcal	木	エネルギー 484kcal
	塩分 2.6g	木	塩分 2.0g
2月21日	いか野菜カツ	2月8日	洋風おでん
	柚子白和え	2月8日	マカロニサラダ
日	ロールキャベツ煮	2月8日	法蓮草とハムの玉子とし
	きのこのおひたし	2月8日	昆布と竹輪の炒り煮
金	エネルギー 532kcal	金	エネルギー 504kcal
	塩分 2.1g	金	塩分 2.7g