

# 2月の献立表

	昼食	昼食
2月1日	照焼チキン	アジの香梅煮
	さつま芋のレモン煮	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮
	あさりとほうれん草の玉子とじ	鶏ゴボウ
日	エノキ茸の煮浸し	小松菜の錦和え
	エネルギー 284kcal 塩分 1.1g	エネルギー 237kcal 塩分 1.8g
2月2日	サワラのガーリック風味焼き	酢豚
	南瓜煮洋風仕立て	ズッキーニのみぞれしそ風味
	糸こんにゃくが芋のたらこ炒め	マーボーナス
月	カリフラワーとブロッコリーの冷菜	穴子と青菜のおかか和え
	エネルギー 238kcal 塩分 0.9g	エネルギー 300kcal 塩分 1.1g
2月3日	豚ちり鍋風	海鮮チリソース炒め
	きのこちくわの和風ソテー	インゲンと豚ひき肉炒め
	おでん風煮物	彩野菜の焼きなます
火	オクラの梅和え	ほうれん草の磯辺和え
	エネルギー 168kcal 塩分 1.2g	エネルギー 190kcal 塩分 1.1g
2月4日	穴子の玉子とじ(丼)	豚肉と玉葱の味噌炒め
	油揚げとこんにゃくの白和え	マカロニのクリーム煮
	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	イカと太根の炒め煮
水	青物の昆布ダ	干しエビと小松菜の中華風
	エネルギー 265kcal 塩分 1.8g	エネルギー 181kcal 塩分 0.7g
2月5日	ポークトマト煮	サワラの西京焼き
	ズッキーニとアスパラのソテー	五目ひじき
	チキンクリームシチュー	鶏豆腐
木	大根の煮物洋風仕立て	青菜ときのこのオリーブ蒸し
	エネルギー 208kcal 塩分 1.0g	エネルギー 182kcal 塩分 0.8g
2月6日	八宝菜	つくば鶏のハンバーグ
	白花豆煮	竹輪と野菜の胡麻よごし
	太根と鶏もも肉の旨煮	中華うま煮炒め
金	春雨サラダ	チンゲン菜のソテー
	エネルギー 196kcal 塩分 0.7g	エネルギー 227kcal 塩分 1.2g
2月7日	焼き餃子	あんこうと木の子の四川風炒め
	蒸し鶏とひじきの梅肉和え	インゲンと若鶏の海苔和え
	じゃが芋と椎茸の煮物	はんぺん明太焼き
土	小松菜の柚子和え	うずら豆
	エネルギー 177kcal 塩分 1.3g	エネルギー 298kcal 塩分 1.1g

	昼食	昼食
2月1日	チキンステーキ(醤油)	タラのスパイス焼き
	南瓜煮	コーンとツナのサラダ
	彩り炒り豆腐	マーボー春雨
日	青菜のおろし和え	ミックスビーンズ
	エネルギー 234kcal 塩分 1.2g	エネルギー 223kcal 塩分 2.0g
2月2日	アジの照焼き	サバの味噌煮
	ネギ入りだし巻き玉子	二色高野の含め煮
	マーボー豆腐	小松菜と牛肉の煮物
月	青菜のソテー	南瓜と蓮根のハニースース
	エネルギー 201kcal 塩分 1.2g	エネルギー 175kcal 塩分 1.3g
2月3日	豚肉のマヨネーズ炒め	アジのトマト煮
	こんにゃくきんぴら	牛蒡の中華マリネ
	鳥賊そばろあんかけ	ハムと玉葱の玉子とじ
火	白菜の煮浸し	大根の土佐煮
	エネルギー 256kcal 塩分 1.4g	エネルギー 309kcal 塩分 1.4g
2月4日	いわし梅しそフライ	豚キムチ炒め
	南瓜のクリーミーサラダ	フルーツ寒天
	親子煮	あさりと玉葱のワイン蒸し
水	青梗菜と干しエビの塩炒め	牛蒡の当座煮
	エネルギー 309kcal 塩分 1.2g	エネルギー 168kcal 塩分 0.8g
2月5日	ハンバーグデミグラスソース	サワラのもろみ焼き
	うぐいす豆	ゴマドレサラダ
	あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	肉じゃが
木	小松菜のおひたし	小松菜と玉葱のツナ和え
	エネルギー 292kcal 塩分 0.8g	エネルギー 221kcal 塩分 1.2g
2月6日	サワラのごま風味焼き	牛しぐれ煮
	さつま芋の煮しめ	人参と玉子の炊き合わせ
	ニラと豚肉の味噌炒め	里芋と厚揚げのトロ煮
金	ホワイトマカロニサラダ	小松菜のベーコン和え
	エネルギー 341kcal 塩分 1.6g	エネルギー 221kcal 塩分 0.8g
2月7日	ロールキャベツ煮	まぐろハンバーグ
	タマゴサラダ	ビーンズサラダ
	いかと高野豆腐のガーリック風味	山芋とホタテの柚子風味
土	小松菜の胡麻和え	春雨の酢の物
	エネルギー 204kcal 塩分 0.9g	エネルギー 240kcal 塩分 1.3g