

# 2月の献立表



	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
2月1日	白身魚の和風あんかけ 厚揚げのオランダ煮 鶏と大根の味噌煮 山芋のガーリック炒め エネルギー 155kcal 塩分 2.4g	和風ハンバーグ イタリアン野菜とマカロニのサラダ あさり野菜の煮物 ふきの二杯酢 エネルギー 196kcal 塩分 2.5g	ブリの照焼き あらびき肉シューマイ 彩り炒り豆腐 ほうれん草の錦和え エネルギー 262kcal 塩分 2.2g	ハッシュドビーフ 青菜ときのこのオリーブ煮し 山芋とホタテの柚子風味 キャベツのコールスローサラダ エネルギー 208kcal 塩分 2.4g	サワラのもろみ焼き ほうれん草のツナ和え 鶏ゴボウ キャベツと油揚げの煮浸し エネルギー 210kcal 塩分 1.8g
2月2日	鶏肉とナッツのチリソース りぼんパスタのクリーム煮 さつま芋の煮しめ ズッキーニとアスパラのソテー エネルギー 215kcal 塩分 2.2g	鮭の醤油幽庵焼き さつま芋のレモン煮 野菜のごま味噌煮 枝豆の白和え エネルギー 217kcal 塩分 1.8g	鶏唐揚げのチリソース掛け 油揚げとこんにゃくの白和え あさりと玉葱の酒蒸し 南瓜サラダ エネルギー 284kcal 塩分 2.1g	ブリの西京焼き 和風りぼんパスタ まが玉豆腐の青菜煮 キャベツの沢庵和え エネルギー 359kcal 塩分 1.7g	
2月3日	赤魚の塩焼き 青菜の辛子胡麻和え 味噌田楽 マッシュサラダ エネルギー 179kcal 塩分 2.2g	鶏のスライス炒め 厚揚げの煮物 肉じゃが ほうれん草の柚子和え エネルギー 168kcal 塩分 2.1g	鮭の粕漬焼き 切干大根と小松菜の煮物 ナスとイタリア野菜の塩炒め 二色豆(黒豆・白花豆) エネルギー 217kcal 塩分 1.5g	鶏肉の山賊焼き 南瓜のクリーミーサラダ おでん風煮物 ピーマンとナスの炒め物 エネルギー 216kcal 塩分 2.0g	
2月4日	牛肉とインゲンの炒め物 大学芋 穴子と竹輪の柳川風 キャベツのレモン酢和え エネルギー 213kcal 塩分 2.3g	海鮮塩炒め 茄子の胡麻みぞれ和え 南瓜のいとこ煮(45g) 二色和え エネルギー 96kcal 塩分 1.7g	きのこのすき焼き風 大根の利休和え 田舎煮 小松菜のおひたし エネルギー 218kcal 塩分 2.5g	カレイのんにく味噌焼き 青菜のおろし和え 牛蒡と竹輪の柳川風 三色豆(白・緑・赤) エネルギー 220kcal 塩分 2.3g	
2月5日	海老ときのこの玉子とじ 小松菜の胡麻和え 蒸し鶏と茄子の味噌和え 牛蒡の中華マリネ エネルギー 116kcal 塩分 2.2g	豚しゃぶ ほうれん草のおかか和え がんもどきの煮 白花豆煮 エネルギー 266kcal 塩分 2.0g	サワラの醤油幽庵焼き 四色なます チャーシュー野菜炒め 青菜炒め エネルギー 188kcal 塩分 1.7g	蕪根と鶏肉の煮物(カレー風味) きのこきんぴら あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て 切干ゆず風味 エネルギー 159kcal 塩分 2.1g	
2月6日	つくねの照焼き ひじきと大豆の煮物 イカと野菜の煮物 一夜漬(白菜・昆布) エネルギー 217kcal 塩分 2.8g	白身魚フライ 大豆サラダ ビーフン炒め 昆布のごま風味 エネルギー 254kcal 塩分 2.3g	チキンステーキ(オニオンソース) ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め 海老の和風玉子とじ お豆の甘煮 エネルギー 229kcal 塩分 2.2g	鮭の味噌幽庵焼き 栗ぜんざい 大根と豚肉の煮物 長芋とアスパラのお浸し エネルギー 195kcal 塩分 1.5g	
2月7日	あんこうと木の子の四川風炒め コーン春雨サラダ 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 312kcal 塩分 2.8g	ロールキャベツ煮 だし巻き玉子 はんぺん明太焼き 小松菜のピーナツ和え エネルギー 182kcal 塩分 1.8g	えびクリームコロッケ 五目野菜の甘酢和え 豆腐の和風煮 菜の花のおひたし エネルギー 223kcal 塩分 2.0g	照焼ハンバーグ 柚子風味サラダ ポークビーンズ 青菜のソテー エネルギー 242kcal 塩分 2.6g	