

# 2月の献立表

昼食		昼食	
2月1日	カレイのムニエル オーロラソース さつま芋の煮しめ 野菜炒め ほうれん草のバターソテー エネルギー 217kcal 塩分 2.7g	2月8日	豚肉とゴボウの生姜煮 がんものかぶら蒸し風 山芋とホタテの柚子風味 甘酢蓮根 エネルギー 264kcal 塩分 1.9g
2月2日	ハッシュドビーフ 三角しのだ 鮭じゃが煮 青菜と干しエビの炒め物 エネルギー 223kcal 塩分 2.1g	2月9日	鮭の味噌幽庵焼き 栗ぜんざい 野菜のバジル炒め 白菜の煮浸し エネルギー 194kcal 塩分 1.4g
2月3日	海老ときのこの玉子とじ 芋餡かけ 蓮根の土佐煮 落とアスパラの温サラダ エネルギー 125kcal 塩分 1.8g	2月10日	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め 里芋のそぼろあんかけ マカロニとサーモンのクリーム煮 大根の利休和え エネルギー 181kcal 塩分 1.9g
2月4日	豚肉のジンギスカン風 筍と山菜のきんぴら風 高野豆腐のがめ煮 大根とカニカマの煮物 エネルギー 156kcal 塩分 1.9g	2月11日	海鮮塩炒め ニラ玉 大根と鶏もも肉の旨煮 さつま芋のバター炒め エネルギー 166kcal 塩分 1.8g
2月5日	あんこうと木の子の四川風炒め タラモサラダ 系コンと鶏肉の煮物 一夜漬(大根・昆布) エネルギー 246kcal 塩分 2.2g	2月12日	豚すき ゴマドレサラダ キノコの味噌マヨグラタン風 切干大根と小松菜の煮物 エネルギー 194kcal 塩分 2.1g
2月6日	ブルコギ 豆腐の煮やっこ あざりと玉葱のワイン蒸し ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 208kcal 塩分 1.8g	2月13日	ブリの照焼き ピーマンとナスの炒め物 牛肉と根菜の煮物 大豆と穴子の甘煮 エネルギー 280kcal 塩分 1.6g
2月7日	八宝菜 ミックスピーンズ ナスとイタリア野菜の塩炒め オクラの梅和え エネルギー 217kcal 塩分 2.1g	2月14日	韓国風焼肉炒め はんぺんのトマト焼き イカと大根の炒め煮 マカロニマリネサラダ エネルギー 234kcal 塩分 2.1g

昼食		昼食	
2月1日	サバのごま風味焼き 厚揚げのそぼろ煮 肉野菜炒め 昆布のピリ辛風味 エネルギー 301kcal 塩分 1.3g	2月2日	ハンバーグデミグラスソース ミモザ風はんぺん温サラダ 洋風けんちん煮 山菜煮 エネルギー 231kcal 塩分 2.3g
2月1日	豚肉の甘辛炒め(丼) 紅生姜 山芋のガーリック炒め ほうれん草の柚子和え エネルギー 169kcal 塩分 2.3g	2月3日	サバの煮付け ジャンボシユーマイ 木耳ときのこの帆立出汁仕立て チンゲン菜のソテー エネルギー 265kcal 塩分 2.2g
2月1日	鮭の粕漬け焼き 13品目うの花 豚バラ肉と根菜の味噌煮 キャベツとツナのレモン酢和え エネルギー 203kcal 塩分 1.2g	2月4日	青椒肉絲 里芋とこんにゃくの味噌煮 イカと野菜の煮物 ツナの玉子とじ エネルギー 187kcal 塩分 2.0g
2月1日	豚肉のマヨネーズ炒め ねぎとちくわのぬた 中華うま煮炒め 黒豆 エネルギー 234kcal 塩分 2.3g	2月5日	赤魚の粕漬け焼き インゲンと若鶏の海苔和え 野菜の味噌炒め きんぴら蓮根 エネルギー 242kcal 塩分 1.6g
2月1日	あんこうのあっさり煮付け ネギ入りだし巻き玉子 ニラと豚肉の味噌炒め きのこことハムのソテー エネルギー 158kcal 塩分 2.3g	2月6日	和風メンチカツ タマゴサラダ 豚肉の炒め煮 チンゲン菜のツナ和え エネルギー 306kcal 塩分 2.0g
2月1日	焼き餃子 マカロニのベベロン風 がんもの含め煮 オクラと山芋のあっさり山形だし エネルギー 239kcal 塩分 1.9g	2月7日	カレイの生姜煮 牛蒡の中華マリネ マーボ豆腐 二色和え エネルギー 209kcal 塩分 3.1g
2月1日	白身魚の和風あんかけ 青梗菜と干しエビの塩炒め 豆腐の柚子あんかけ 油揚げの玉子とじ エネルギー 171kcal 塩分 2.3g	2月8日	チキンステーキ(彩り中華ソース) ブチ焼き芋 海鮮ビーフン炒め ひじき煮 エネルギー 230kcal 塩分 1.3g