

2月の献立表

昼食		昼食	
2月1日	青椒肉絲 エネルギー 208kcal 塩分 1.9g	2月8日	鯉のごま風味焼き エネルギー 258kcal 塩分 1.6g
2月2日	海老シューマイ あさりと玉葱の酒蒸し 切干大根煮	2月9日	チャブチエ キャベツとツナのレモン酢和え 彩り炒り豆腐 青菜とコーンのソテー
木	エネルギー 208kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 258kcal 塩分 1.6g
2月3日	ブリの照焼き ツナの玉子とじ 鶏団子の炊き合わせ ほうれん草のごま和え	2月10日	サバの甘酢あん風 コーンと玉葱のおかか炒め 小松菜と牛肉の煮物 えのきのおろし和え
金	エネルギー 245kcal 塩分 1.6g	金	エネルギー 165kcal 塩分 1.7g
2月4日	和風メンチカツ 小松菜と湯葉の煮浸し 糸コンと鶏肉の煮物 大根とウインナーのレモン酢和え	2月11日	鶏肉と里芋のカレー煮 大豆マヨネーズのかばちゃサラダ あさりと野菜の煮物 筍と山菜のきんぴら風
土	エネルギー 280kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 302kcal 塩分 1.9g
2月5日	サバのみりん干し焼き 蒸し鶏のネギソース 四色豆腐 うずら豆	2月12日	えびクリームコロッケ さつま芋の甘露煮 きのこのすき焼き風 ワカメの青汁サラダ
日	エネルギー 280kcal 塩分 1.4g	日	エネルギー 206kcal 塩分 2.4g
2月6日	鶏の唐揚げ マカロニマリネサラダ あさりとキャベツのミルク煮 ほうれん草のビーナッツ和え	2月13日	チキン南蛮 チンゲン菜ともやしのナムル 洋風けんちん煮 三色豆(白・緑・赤)
月	エネルギー 260kcal 塩分 1.6g	月	エネルギー 290kcal 塩分 1.6g
2月7日	牛肉のトマト煮 大豆マヨネーズの缸あずまサラダ ビーフン炒め 小松菜の磯辺和え	2月14日	ブリのおろし煮 肉詰めいなり 筍と玉子の中華風炒め つきこんのおかか煮
火	エネルギー 225kcal 塩分 1.6g	火	エネルギー 274kcal 塩分 1.7g
2月8日	つくば興のハンバーグ目ヤソース掛け 彩りしんじょう ミモザ風はんぺん温サラダ ワカメのゴマ風味炒め	2月15日	ブリのおろし煮 肉詰めいなり 筍と玉子の中華風炒め つきこんのおかか煮
水	エネルギー 285kcal 塩分 2.6g	水	エネルギー 269kcal 塩分 1.6g

昼食		昼食	
2月1日	煮込みハンバーグ ひじき入りだし巻き玉子 穴子と竹輪の柳川風 ほうれん草の柚子和え	2月2日	あさりの深川煮(丼) 五目野菜の甘酢和え 切り昆布とさつま揚げの煮もの 付け合せ
木	エネルギー 196kcal 塩分 2.1g	木	エネルギー 208kcal 塩分 2.8g
2月3日	鶏肉の山賊焼き 干しエビと小松菜の中華風 豚肉の炒め煮 りんごのコンポート	2月3日	チキンオムレツ さつま芋とレーズンの煮物 海鮮ビーフン炒め きのこの白和え
金	エネルギー 184kcal 塩分 2.6g	金	エネルギー 179kcal 塩分 1.5g
2月4日	チキンカツ コーン春雨サラダ きのこの炒り豆腐 野菜のトマト炒め	2月4日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 味噌風味きんぴらごぼう 親子煮 若竹煮
土	エネルギー 256kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 219kcal 塩分 2.3g
2月5日	ハヤシオムレツ 南瓜煮 ヘルシーチンジャオ 磯わかめ	2月5日	牛しぐれ煮 だし巻き玉子 味噌田菜 ほうれん草の磯辺和え
日	エネルギー 182kcal 塩分 2.8g	日	エネルギー 180kcal 塩分 2.1g
2月6日	家常豆腐 竹の子のピリ辛炒め ホタテと青菜の刻み炒め 枝豆とカニカマの煮物	2月6日	あんこうと木の子の四川風炒め ジャンボシューマイ マーボー豆腐 中華風春雨サラダ
月	エネルギー 163kcal 塩分 1.7g	月	エネルギー 269kcal 塩分 2.2g
2月7日	サワラの醤油幽庵焼き 三角しのだ 田舎煮 さくらげの酢の物	2月7日	韓国風焼肉炒め サウザンサラダ 肉じゃがカレー風味 ほうれん草のおかか和え
火	エネルギー 250kcal 塩分 2.0g	火	エネルギー 200kcal 塩分 2.1g
2月8日	豚キムチ 油揚げとこんにゃくの白和え さつま芋の煮しめ 穴子と青菜のおかか和え	2月8日	サワラの西京焼き こんにゃくきんぴら ハムと玉葱の玉子とし チンゲン菜のツナ和え
水	エネルギー 205kcal 塩分 1.5g	水	エネルギー 211kcal 塩分 1.5g