

2月の献立表

昼食		昼食	
2月1日	いかの天ぶらカレー南蛮 ほうれん草の錦和え 鶏豆腐 南瓜サラダ エネルギー 225kcal 塩分 2.3g	2月8日	ブルコギ 里芋のそぼろあんかけ チーズオムレツ ほうれん草の煮浸し エネルギー 225kcal 塩分 1.9g
2月2日	つくば鶏の香味野菜つくね じゃが芋ベーコン炒め すき焼き風煮 青菜の磯辺和え エネルギー 257kcal 塩分 2.2g	2月9日	海鮮チリソース炒め マカロニサラダ がんもの含め煮 ピリ辛こんにゃく エネルギー 220kcal 塩分 2.0g
2月3日	メバルのムニエル トマトソース キャベツのごま酢和え 豚肉と玉葱の味噌炒め オクラと山芋のあっさり山形だし エネルギー 212kcal 塩分 2.1g	2月10日	鶏団子の酢豚風 蓮根レモン漬け 牛肉入り野菜の甘辛煮 チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 258kcal 塩分 2.0g
2月4日	豚肉のジンギスカン風 つきこんのおかか煮 さつま芋のトマトソース煮 山菜煮 エネルギー 199kcal 塩分 1.9g	2月11日	サワラの煮付け 三色炒め煮 野菜のバジル炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 232kcal 塩分 1.6g
2月5日	鶏の唐揚げ 柚子風味サラダ 茄子と厚揚げの照り炒め キャベツのおかか和え エネルギー 269kcal 塩分 1.4g	2月12日	チキンステーキ(中華甘酢ソース) 南瓜と蓮根のハニーソース 野菜入りトマトピーンズ 小松菜の柚子和え エネルギー 219kcal 塩分 1.4g
2月6日	青椒肉絲 特製シューマイ ミモザ風はんぺん温サラダ ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 233kcal 塩分 2.1g	2月13日	ブリの生姜煮 じゃが芋のマーボー炒め 豚バラ肉と根菜の味噌煮 ほうれん草のおひたし エネルギー 284kcal 塩分 1.7g
2月7日	白身魚フライ 小松菜と湯葉の煮浸し ポトフ風 二色豆(黒豆・白花豆) エネルギー 200kcal 塩分 1.4g	2月14日	牛肉のトマト煮 コーンとツナのサラダ きのこの炒り豆腐 ズッキーニのみぞれしそ風味 エネルギー 187kcal 塩分 1.6g

昼食		昼食	
2月15日	八宝菜 青菜のソテー マーボー春雨 オクラの梅和え エネルギー 153kcal 塩分 1.7g	2月22日	豚の生姜焼き 昆布のごま風味 イカと野菜の煮物 白菜の錦和え エネルギー 193kcal 塩分 2.5g
2月16日	鶏肉と里芋のカレー煮 タマゴサラダ あさりと玉葱のワイン蒸し 白菜の炒め漬け エネルギー 267kcal 塩分 2.6g	2月23日	白身魚の煮付け(ヨシキリザメ) ミニロールキャベツのトマトソース はんぺんと野菜の田舎煮 わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 109kcal 塩分 2.9g
2月17日	トマトオムレツ ズッキーニとアスパラのソテー 豆腐と春雨の旨煮 ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え エネルギー 174kcal 塩分 2.2g	2月24日	ハッシュドビーフ りぼんバスタのべベロン風 野菜炒め ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ エネルギー 208kcal 塩分 1.9g
2月18日	豚すき 大根の煮物洋風仕立て イカの南蛮漬け風 青菜とコーンのソテー エネルギー 147kcal 塩分 2.4g	2月25日	サバのもろみ焼き 栗入りひじきの煮物 キャベツと鶏肉の中華炒め チリ豆腐 エネルギー 229kcal 塩分 1.3g
2月19日	赤魚の塩焼き 筍の土佐煮 鶏大豆の和風トマト煮 小松菜の菜種和え エネルギー 201kcal 塩分 1.7g	2月26日	牛しぐれ煮 だし巻き玉子 あさりと玉葱の酒蒸し 三色彩り漬け(大根・野菜類・人参) エネルギー 207kcal 塩分 2.5g
2月20日	豚キムチ 青物の昆布 田舎煮 高野豆腐のそぼろ煮 エネルギー 157kcal 塩分 1.7g	2月27日	赤魚の煮付け 和風りぼんバスタ 大根と豚肉の煮物 紅白野菜の甘酢和え エネルギー 238kcal 塩分 1.9g
2月21日	ブリのおろし煮 豆腐の煮やっこ チキンクリームシチュー 青菜のナムル エネルギー 220kcal 塩分 1.2g	2月28日	野菜と豚肉のカレー炒め 切干大根煮 高野豆腐のがめ煮 蒸し鶏とひじきの梅肉和え エネルギー 174kcal 塩分 2.2g