

# 2月の献立表

昼食		昼食	
2月1日	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	2月8日	鶏肉の山賊焼き
1日	海老シューマイ	8日	シエルマカロニのペペロン
日	チキンクリームシチュー	日	野菜入りトマトビーンズ
土	付け合せ	土	付け合せ
	エネルギー 162kcal		エネルギー 222kcal
	塩分 1.7g		塩分 1.9g
2月2日	チキンステーキ(中華甘酢ソース)	2月9日	サバの甘酢あん風
2日	ツナのあっさり煮	9日	ジャンボシューマイ
日	高野豆腐のがめ煮	日	小松菜と牛肉の炒め物
日	付け合せ	日	付け合せ
	エネルギー 183kcal		エネルギー 263kcal
	塩分 1.9g		塩分 1.8g
2月3日	サバのおろし煮	2月10日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ
3日	さんびら蓮根	10日	豆腐の柚子あんかけ
日	キャベツと鶏肉の華風炒め	日	チーズオムレツ
月	付け合せ	月	付け合せ
	エネルギー 231kcal		エネルギー 187kcal
	塩分 1.5g		塩分 1.9g
2月4日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	2月11日	赤魚の粕漬け焼き
4日	マカロニマヨネーズサラダ	11日	油揚げの玉子とじ
日	中華うま煮炒め	日	肉野菜炒め
火	付け合せ	火	付け合せ
	エネルギー 201kcal		エネルギー 279kcal
	塩分 2.2g		塩分 1.8g
2月5日	鮭のごま風味焼き	2月12日	豚肉とピーマンのペッパー炒め
5日	きつままサラダ	12日	里芋とこんにゃくの味噌煮
日	根菜のカボナータ風	日	彩り炒り豆腐
水	付け合せ	水	付け合せ
	エネルギー 235kcal		エネルギー 232kcal
	塩分 1.1g		塩分 1.8g
2月6日	豚肉のマヨネーズ炒め	2月13日	さんまの塩焼き
6日	彩りしんじょう	13日	ピーマンとナスの炒め物
日	あさりと野菜の炒め煮	日	イカと大根の炒め煮
木	付け合せ	木	付け合せ
	エネルギー 235kcal		エネルギー 252kcal
	塩分 2.2g		塩分 2.0g
2月7日	サワラの西京焼き	2月14日	鶏のスライス炒め
7日	じゃが芋のそぼろあんかけ	14日	ひじきとじゃが芋の煮物
日	ビーフン炒め	日	豆腐の和風煮
金	付け合せ	金	付け合せ
	エネルギー 205kcal		エネルギー 163kcal
	塩分 1.6g		塩分 2.2g

昼食		昼食		昼食	
2月1日	ブリの西京焼き	2月8日	煮込みハンバーグ	2月15日	ブルコギ
1日	肉詰めいなり	8日	じゃがバター	15日	大根とウインナーのレモン酢和え
日	筍と玉子の中華風炒め	日	キャベツと鶏肉の華風炒め	9日	肉じゃがカレー風味
土	付け合せ	土	付け合せ	土	エネルギー 257kcal
	エネルギー 275kcal		エネルギー 146kcal		塩分 2.3g
	塩分 1.7g		塩分 1.4g		
2月2日	牛肉とインゲンの炒め物	2月9日	牛しぐれ煮	2月16日	いかと紅生姜の海苔巻き
2日	小松菜と玉葱のツナ和え	9日	いかと紅生姜の海苔巻き	16日	カレー風味ソテー
日	あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	日	付け合せ	日	付け合せ
日	付け合せ	日	エネルギー 179kcal	日	エネルギー 244kcal
	エネルギー 179kcal		塩分 1.7g		塩分 2.3g
	塩分 1.7g		塩分 2.3g		
2月3日	豆腐と豚肉の中華炒め	2月10日	鮭の粕漬け焼き	2月17日	菜の花の辛子和え【2月-5月限定】
3日	タコ団子フライ	10日	鶏ゴボウ	17日	あさりと玉葱のんにく醤油
日	鶏ゴボウ	日	付け合せ	日	付け合せ
月	付け合せ	月	エネルギー 210kcal	月	エネルギー 215kcal
	エネルギー 210kcal		塩分 2.5g		塩分 2.0g
	塩分 2.5g		塩分 2.0g		
2月4日	ズッキーニとチキンのトマト煮	2月11日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	2月18日	味噌風味さんびらごぼう
4日	南瓜煮洋風仕立て	11日	味噌風味さんびらごぼう	18日	親子煮
日	ヘルシーチンジャオ	日	付け合せ	日	付け合せ
火	付け合せ	火	エネルギー 168kcal	火	エネルギー 229kcal
	エネルギー 168kcal		塩分 1.8g		塩分 2.3g
	塩分 1.8g		塩分 2.3g		
2月5日	サバの味噌煮	2月12日	あさりの深川煮	2月19日	五目野菜の甘酢和え
5日	オクラとコーンのおろし和え	12日	五目野菜の甘酢和え	19日	付け合せ
日	貝と青菜の刻み炒め	日	付け合せ	日	付け合せ
水	付け合せ	水	エネルギー 208kcal	水	エネルギー 167kcal
	エネルギー 208kcal		塩分 2.6g		塩分 2.5g
	塩分 2.6g		塩分 2.5g		
2月6日	つくば鶏の香味野菜つくね	2月13日	炭火焼チキン(醤油ソース)	2月20日	温野菜サラダ
6日	白菜の錦和え	13日	温野菜サラダ	20日	茄子とオクラのトマトソース煮
日	野菜炒め	日	付け合せ	日	付け合せ
木	付け合せ	木	エネルギー 190kcal	木	エネルギー 162kcal
	エネルギー 190kcal		塩分 2.7g		塩分 2.1g
	塩分 2.7g		塩分 2.1g		
2月7日	ブリの照焼き	2月14日	エビチリ	2月21日	ジャンボシューマイ
7日	さんびら蓮根	14日	ジャンボシューマイ	21日	マーボー豆腐
日	イカの南蛮漬け風	日	付け合せ	日	付け合せ
金	付け合せ	金	エネルギー 251kcal	金	エネルギー 206kcal
	エネルギー 251kcal		塩分 2.3g		塩分 2.1g
	塩分 2.3g		塩分 2.1g		