

2月の献立表

	昼食	昼食
2月1日	豚肉とナスの味噌炒め きんぴらごぼう 親子煮 付け合せ エネルギー 224kcal 塩分 2.7g	2月8日 アジの塩焼き 筍の土佐煮 大根と豚肉の煮物 付け合せ エネルギー 156kcal 塩分 2.8g
2月2日	2月9日 火 鮭の粕漬け焼き 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 野菜のごま味噌煮 付け合せ エネルギー 204kcal 塩分 1.8g	2月9日 火 豚しゃぶ ミックスビーンズ 鶏団子の炊き合わせ 付け合せ エネルギー 194kcal 塩分 2.2g
2月3日	2月10日 水 豚肉と筍のネギ塩炒め ひじき入りだし巻き玉子 味噌田楽 付け合せ エネルギー 156kcal 塩分 2.0g	2月10日 水 ほうれん草オムレツ インゲンのピーナッツ和え おでん風煮物 付け合せ エネルギー 160kcal 塩分 2.3g
2月4日	2月11日 木 えびクリームコロッケ 肉シューマイ マーボー豆腐 付け合せ エネルギー 283kcal 塩分 1.5g	2月11日 木 ハッシュドビーフ ツナのあっさり煮 ミモザ風はんぺん温サラダ 付け合せ エネルギー 193kcal 塩分 2.4g
2月5日	2月12日 金 豚肉の甘辛炒め 大根とウィンナーのレモン酢和え 筑前煮 付け合せ エネルギー 199kcal 塩分 2.8g	2月12日 金 チキンステーキ(彩り中華ソース) エノキ茸の煮浸し 肉野菜炒め 付け合せ エネルギー 191kcal 塩分 1.3g
2月6日	2月13日 土 サバの塩焼き カニ風味サラダ 肉じゃが 付け合せ エネルギー 236kcal 塩分 2.4g	2月13日 土 牛肉ときのこの柚子風味炒め 白菜の生姜和え 豆腐の和風煮 付け合せ エネルギー 209kcal 塩分 2.6g

	昼食	昼食
2月1日	2月2日 月 ロールキャベツ煮 2月5日 1 5 日 南瓜煮 あさりとほうれん草の玉子とじ 付け合せ エネルギー 185kcal 塩分 2.7g	2月2日 月 牛肉と野菜のオイスター炒め 2月2日 2 日 マッシュサラダ あさりと玉葱のワイン蒸し 付け合せ エネルギー 242kcal 塩分 2.4g
2月2日	2月3日 火 2月6日 1 6 日 サワラの煮付け 蓮根レモン漬け 牛肉入り野菜の甘辛煮 付け合せ エネルギー 214kcal 塩分 1.9g	2月3日 火 2月3日 3 日 コロッケ 切干大根の酢の物 ポークチャップ 付け合せ エネルギー 235kcal 塩分 1.8g
2月7日	2月7日 水 2月7日 7 日 鶏の柚子胡椒焼き ピリ辛こんにゃく イカと大根の炒め煮 付け合せ エネルギー 187kcal 塩分 2.2g	2月4日 水 2月4日 4 日 チキンステーキ(醤油) ジャーマンポテト 豆腐の挽肉包み 付け合せ エネルギー 262kcal 塩分 1.6g
2月8日	2月8日 木 2月8日 8 日 鮭の醤油幽庵焼き ひじきと大豆の煮物 けんちん煮 付け合せ エネルギー 184kcal 塩分 1.9g	2月5日 木 2月5日 5 日 サワラの味噌幽庵焼き 温野菜サラダ 豆腐と春雨の旨煮 付け合せ エネルギー 220kcal 塩分 2.0g
2月9日	2月9日 金 2月9日 9 日 豚の生姜焼き ビーンズサラダ 鶏じゃが 付け合せ エネルギー 263kcal 塩分 2.4g	2月6日 金 2月6日 6 日 鶏の照焼き 筍の土佐煮 酢豚風炒め 付け合せ エネルギー 217kcal 塩分 2.1g
2月10日	2月10日 土 2月10日 10 日 ツナオムレツ 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) 野菜のバジル炒め 付け合せ エネルギー 164kcal 塩分 2.1g	2月7日 土 2月7日 7 日 焼肉 ひじき入りだし巻き玉子 野菜のごま味噌煮 付け合せ エネルギー 207kcal 塩分 2.3g