

2月の献立表

	昼食	昼食
2月1日 火	チキンステーキ(トマトソース)	モウカのバジル風味焼き
	ジャーマンポテト	柚子風味サラダ
	豚肉と玉葱の味噌炒め 付け合せ	豚肉とこんにゃく炒め 付け合せ
	エネルギー 216kcal 塩分 1.2g	エネルギー 182kcal 塩分 1.8g
2月2日 水	ブリの生姜煮	豚肉の甘辛炒め
	温野菜サラダ	和風りぼん pasta
	豆腐と春雨の旨煮 付け合せ	あさりと玉葱の酒蒸し 付け合せ
	エネルギー 207kcal 塩分 1.9g	エネルギー 199kcal 塩分 2.1g
2月3日 木	鶏の照焼き	赤魚の塩焼き
	筍の土佐煮	インゲンときのこの生姜風味
	酢豚風炒め 付け合せ	オクラソーセージ大豆ソテー 付け合せ
	エネルギー 187kcal 塩分 1.9g	エネルギー 160kcal 塩分 2.2g
2月4日 金	鮭の粕漬け焼き	肉豆腐
	ブロッコリーのベーコンソテー	芋餡かけ
	野菜のごま味噌煮 付け合せ	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 付け合せ
	エネルギー 168kcal 塩分 1.4g	エネルギー 207kcal 塩分 2.0g
2月5日 土	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	洋風ロールキャベツ(トマトソース)
	ふきの二杯酢	コーン春雨サラダ
	チャーシュー野菜炒め 付け合せ	四色豆腐 付け合せ
	エネルギー 140kcal 塩分 2.0g	エネルギー 129kcal 塩分 1.7g
2月7日 月	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	アジ白醤油風味焼き
	菜の花と豚肉のカレー風味【2月-5月限定】	牛蒡煮
	野菜炒め 付け合せ	きのこのすき焼き風 付け合せ
	エネルギー 225kcal 塩分 2.5g	エネルギー 163kcal 塩分 1.8g

	昼食	昼食
2月1日 火	ハンバーグデミグラスソース	赤魚の粕漬け焼き
	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	シェルマカロニサラダ
	ナスとイタリアン野菜の塩炒め 付け合せ	南瓜のほっこり煮 付け合せ
	エネルギー 210kcal 塩分 2.4g	エネルギー 198kcal 塩分 1.6g
2月1日 水	えび入りカツ	牛肉ときのこの柚子風味炒め
	キャベツのコールスローサラダ	ナスのトマトソース
	肉じゃがカレー風味 付け合せ	野菜のバジル炒め 付け合せ
	エネルギー 227kcal 塩分 1.9g	エネルギー 210kcal 塩分 1.7g
2月1日 木	豚肉のマヨネーズ風炒め	あじフライ
	チンゲン菜の煮浸し	山芋のガーリック風味
	ポトフ風 付け合せ	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 付け合せ
	エネルギー 194kcal 塩分 1.8g	エネルギー 190kcal 塩分 2.2g
2月1日 金	あさりの深川煮(井)	ズッキーニとチキンのトマト煮
	ふるふき大根	南瓜のそぼろ煮
	付け合せ	洋風けんちん煮 付け合せ
	エネルギー 168kcal 塩分 3.2g	エネルギー 155kcal 塩分 1.7g
2月1日 土	ポークトマト煮	銀ヒラスのみりん焼き
	濃厚ポテトサラダ	甘酢蓮根
	茄子と厚揚げの照り炒め 付け合せ	和風カレー煮 付け合せ
	エネルギー 253kcal 塩分 1.9g	エネルギー 170kcal 塩分 1.2g
2月2日 月	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風	鮭のごま風味焼き
	海老ポテトサラダ	ほうれん草のおひたし
	肉野菜炒め 付け合せ	ヘルシーチンジャオ 付け合せ
	エネルギー 219kcal 塩分 1.8g	エネルギー 174kcal 塩分 1.5g