

2月の献立表

昼食		昼食	
2月1日	ほうれん草オムレツ 大学芋 オクラソーセージ大豆ソテー 付け合せ エネルギー 487kcal 塩分 1.6g	2月8日	筍と鶏肉のクリーム煮 白菜の錦和え 野菜の味噌炒め 付け合せ エネルギー 420kcal 塩分 2.1g
2月2日	ズッキーニとチキンのトマト煮 南瓜のそぼろ煮 洋風けんちん煮 付け合せ エネルギー 443kcal 塩分 1.8g	2月9日	ツナオムレツ 五目野菜の甘酢和え ニラと豚肉の味噌炒め 付け合せ エネルギー 456kcal 塩分 1.8g
2月3日	ブリの生姜煮 チンゲン菜ともやしのナムル イカと野菜の煮物 付け合せ エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	2月10日	チキンカレー 竹の子と人参のおかか煮 付け合せ エネルギー 428kcal 塩分 1.9g
2月4日	牛肉ときのこの柚子風味炒め じゃが芋のそぼろあんかけ 鶏豆腐 付け合せ エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	2月11日	サバの甘酢あん風 シューマイ 肉じゃが 付け合せ エネルギー 546kcal 塩分 2.1g
2月6日	ブルコギ 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 付け合せ エネルギー 450kcal 塩分 1.8g	2月13日	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 パンプキンサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 付け合せ エネルギー 467kcal 塩分 1.8g
2月7日	自身魚の甘酢あん 大根の煮物洋風仕立て 炒り鶏 付け合せ エネルギー 465kcal 塩分 1.9g	2月14日	鶏肉ときのこのトマト煮 小松菜の辛子和え 厚揚げの五目あんかけ 付け合せ エネルギー 455kcal 塩分 1.7g

昼食		昼食	
2月1日	海鮮チリソース炒め 大豆サラダ さつま芋の煮しめ 付け合せ エネルギー 461kcal 塩分 2.2g	2月2日	ホイコーロー 彩りしんじょう 海老の和風玉子とじ 付け合せ エネルギー 477kcal 塩分 2.1g
2月1日	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き えきのおろし和え 白菜とミンチの中華炒め 付け合せ エネルギー 457kcal 塩分 2.1g	2月3日	洋風ロールキャベツ(トマトソース) さつまいもサラダ きのこの炒り豆腐 付け合せ エネルギー 447kcal 塩分 1.9g
2月1日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ カリフラワーのレモンマリネ すき焼き風煮 付け合せ エネルギー 524kcal 塩分 2.4g	2月4日	赤魚の塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 鶏大豆の和風トマト煮 付け合せ エネルギー 439kcal 塩分 2.2g
2月1日	トマトオムレツ ほうれん草とタコのにんにく和え マーボー豆腐 付け合せ エネルギー 451kcal 塩分 1.9g	2月5日	韓国風焼肉炒め 里芋のそぼろあんかけ けんちん煮 付け合せ エネルギー 480kcal 塩分 1.8g
2月2日	鶏肉と里芋のカレー煮 キャベツとツナのレモン和え 豆腐の挽肉包み 付け合せ エネルギー 502kcal 塩分 1.9g	2月7日	白菜と豚肉のうま煮 蓮根のレモン酢漬け 糸コンと鶏肉の煮物 付け合せ エネルギー 454kcal 塩分 1.9g
2月2日	肉豆腐 コンニャクの中華和え 鶏団子の炊き合わせ 付け合せ エネルギー 436kcal 塩分 1.9g	2月8日	サワラの照焼き ピリ辛こんにゃく 豚バラ肉と根菜の味噌煮 付け合せ エネルギー 545kcal 塩分 2.4g