

2月 献立表

月	火	水	木	金
			1 640Kcal ごはん みそ汁 味噌汁 魚の照り焼き(サバ) 菜の花和え 切り干し大根の煮物	2 534Kcal 巻き寿司(卵) なめこ汁 大根と厚揚げの煮物
5 673Kcal ごはん みそ汁 味噌汁 和風おろしハンバーグ ピーナッツ和え とうがんとエビボールの煮物	6 531Kcal ごはん コンソメスープ 魚のムニエル 花野菜サラダ(卵) もやしの五目炒め	7 607Kcal おにぎり ちゃんぽんめん ひじきサラダ	8 769Kcal ごはん みそ汁 味噌汁 チキンカツ(卵) ほうれん草のおひたし ジャガイモのクリーム煮	9 563Kcal ビビンバ丼(卵) 中華スープ なすの煮つけ
12 やす 休み	13 559Kcal ごはん みそ汁 味噌汁 魚の生姜煮 春雨の酢の物(卵) ひじき炒り煮	14 608Kcal おにぎり 田舎そば ブロッコリーの和風サラダ	15 674Kcal ごはん すまし汁 すまし汁 焼き肉風野菜炒め 長芋の梅肉和え うの花炒め	16 525Kcal チキンライス コンソメスープ コールスローサラダ
19 592Kcal ごはん 魚の塩焼き(サバ) 白菜のわさび和え 南瓜煮	20 521Kcal パン コンソメスープ オムレツ(卵) マカロニサラダ アスパラの炒めもの	21 593Kcal スパゲッティ・ミートソース スープ 豆腐サラダ	22 594Kcal ごはん かき玉汁(卵) 石狩鍋風 ごま酢和え 麻婆なす	23 666Kcal カレーライス コンソメスープ キャベツサラダ
26 575Kcal ごはん みそ汁 味噌汁 白身魚フライ 青菜の錦糸和え(卵) ビーフソテー	27 654Kcal ごはん みそ汁 味噌汁 チキンステーキ ゆかり和え 炒り豆腐	28 613Kcal おにぎり みそ汁 味噌汁 焼きうどん きゅうりとキクラゲの酢の物		