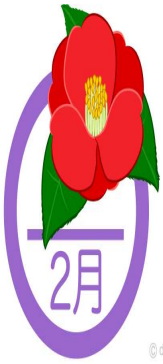
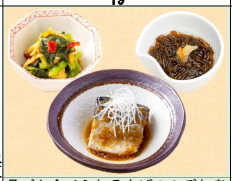
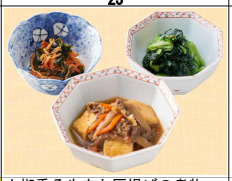
# 2月献立表

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 昼食 |  | | | <br>赤飯（北海道産小豆使用）<br>あじの漬け焼きごま風味<br>味付け花人参（付け合わせ）<br>豆腐けんちん煮<br>春菊の柚子浸し 季<br>おついたち<br>汁物の具(えのき、人参)<br>エネルギー 136 kcal<br>蛋白質 15.10 g 脂質 3.80 g<br>炭水化物 13.30 g 食塩 1.81 g | <br>たまごうどん（温）<br>やわらか鶏肉の天ぷら<br>おくらと長芋の和え物<br>りんごジュレ<br>エネルギー 418 kcal<br>蛋白質 18.67 g 脂質 14.65 g<br>炭水化物 51.65 g 食塩 3.27 g | <br>さわらの幽庵焼き<br>茹でいんげん(付け合わせ)<br>煮奴<br>ほうれん草の胡麻和え 季<br>汁物の具(キャベツ、揚げ)<br>エネルギー 158 kcal<br>蛋白質 15.55 g 脂質 7.70 g<br>炭水化物 7.82 g 食塩 1.19 g |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 昼食 | <br>鶏ももの唐揚げ<br>人参グラッセ(付け合わせ)<br>マカロニマリネサラダ<br>オクラとろろ 新<br>汁具（大根・玉ねぎ）★<br>エネルギー 337 kcal<br>蛋白質 16.78 g 脂質 16.58 g<br>炭水化物 31.02 g 食塩 1.57 g | <br>醤油ラーメン（野菜・豚肉）<br>豆腐ナゲット<br>レンコンの梅おかかマヨサラダ<br>白桃ジュレ<br>エネルギー 516 kcal<br>蛋白質 22.33 g 脂質 13.71 g<br>炭水化物 72.90 g 食塩 5.85 g | <br>白身魚のムニエル<br>温野菜ソース<br>ポテトフライ(付け合わせ)<br>切干大根とベーコンのスープ煮<br>チーズと黒胡椒のキャベツサラダ<br>汁物の具(えのき、人参)★<br>エネルギー 140 kcal<br>蛋白質 12.59 g 脂質 5.73 g<br>炭水化物 12.58 g 食塩 1.43 g | <br>タラの味噌焼き<br>茹でいんげん(付け合わせ)<br>さつま芋の甘煮<br>みかんなます<br>汁物の具（麩、わかめ）●<br>エネルギー 156 kcal<br>蛋白質 12.32 g 脂質 0.92 g<br>炭水化物 27.31 g 食塩 0.89 g | <br>豆腐ハンバーグ（おろしあん）<br>茹でブロッコリー（付け合わせ）<br>からし菜ときくらげの田舎風<br>ごぼうサラダ<br>汁物の具（チンゲン菜、人参）●<br>エネルギー 234 kcal<br>蛋白質 13.43 g 脂質 10.88 g<br>炭水化物 22.87 g 食塩 2.00 g | <br>田舎ちらし寿司<br>さつま揚げの煮物<br>甘酒プリン 季 新<br>汁物の具(キャベツ、揚げ)<br>エネルギー 204 kcal<br>蛋白質 7.10 g 脂質 5.07 g<br>炭水化物 34.75 g 食塩 3.22 g |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 昼食 | <br>カレイの煮付け<br>野菜入りふんわりしんじょう<br>カリフラワーと小松菜のお浸し<br>汁物の具（ほうれん草、揚げ）<br>エネルギー 240 kcal<br>蛋白質 18.67 g 脂質 11.52 g<br>炭水化物 17.42 g 食塩 2.35 g | <br>白身魚フライ<br>温野菜ソース<br>マカロニのパセリソテー(付け合わせ)<br>さつま芋のそぼろ煮<br>めかぶの三杯酢和え<br>汁物の具(もやし、椎茸)<br>エネルギー 276 kcal<br>蛋白質 13.52 g 脂質 11.89 g<br>炭水化物 30.90 g 食塩 1.57 g | <br>チキンのクリーム煮 季<br>カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し<br>チョコレートプリン 新<br>バレンタインデー<br>汁物の具（キャベツ、人参）★<br>エネルギー 264 kcal<br>蛋白質 12.81 g 脂質 15.96 g<br>炭水化物 20.77 g 食塩 0.66 g | <br>牛肉と焼き豆腐の煮物<br>人参しりしり<br>ほうれん草のピーナッツ和え<br>汁物の具（麩、わかめ）<br>エネルギー 297 kcal<br>蛋白質 13.96 g 脂質 19.07 g<br>炭水化物 19.91 g 食塩 1.99 g | <br>タラの野菜あんかけ<br>青菜と海老の炒め物<br>きゅうりの胡麻和え<br>汁物の具(キャベツ、揚げ)<br>エネルギー 248 kcal<br>蛋白質 20.93 g 脂質 11.78 g<br>炭水化物 15.93 g 食塩 1.89 g | <br>いわしの山椒煮<br>クックデリの厚焼き卵<br>人参と蒸し鶏のサラダ<br>汁物の具（麩、わかめ）<br>エネルギー 247 kcal<br>蛋白質 19.30 g 脂質 11.97 g<br>炭水化物 15.89 g 食塩 1.88 g |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 昼食 |  <br>骨ごと食べられるさばのみぞれ煮<br>青菜とピーマンのカラフル炒め<br>ゆずもずく<br>雨水<br>汁物の具（玉ねぎ、椎茸）<br>エネルギー 258 kcal<br>蛋白質 18.61 g 脂質 25.48 g<br>炭水化物 12.46 g 食塩 1.78 g | <br>メンチカツ<br>人参グラッセ(付け合わせ)<br>切干大根の煮物<br>ブロッコリーのおかかマヨサラダ<br>汁物の具(えのき、人参)<br>エネルギー 319 kcal<br>蛋白質 11.03 g 脂質 19.62 g<br>炭水化物 25.48 g 食塩 2.17 g | <br>とろろそば(温)<br>レバーの生姜煮<br>かにかまと玉ねぎのサラダ<br>ぶどうジュレ<br>エネルギー 372 kcal<br>蛋白質 13.40 g 脂質 7.91 g<br>炭水化物 63.03 g 食塩 2.28 g | <br>めぬけのクリーム煮 新<br>チャプチェ<br>ほうれん草のナムル<br>汁物の具(えのき、人参) ★<br>エネルギー 216 kcal<br>蛋白質 13.59 g 脂質 6.72 g<br>炭水化物 26.49 g 食塩 2.36 g |  <br>山椒香る牛肉と厚揚げの煮物<br>人参とわかめの土佐煮<br>小松菜のわさび和え<br>汁物の具（玉ねぎ、椎茸）●<br>エネルギー 131 kcal<br>蛋白質 8.24 g 脂質 3.95 g<br>炭水化物 17.00 g 食塩 1.80 g | <br>一口とんかつ<br>かぼちゃのマッシュ(付け合わせ)<br>さつま揚げの煮物<br>キャベツのマリネ<br>汁物の具（麩、わかめ）<br>エネルギー 222 kcal<br>蛋白質 11.82 g 脂質 9.30 g<br>炭水化物 24.77 g 食塩 1.83 g |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 金 | 土 |
| 昼食 | <br>チキンステーキ<br>人参グラッセ(付け合わせ)<br>じゃが芋といんげんのサブジ風<br>キャベツとコーンのおかかお浸し<br>汁物の具(チンゲン菜、人参)★<br>エネルギー 276 kcal<br>蛋白質 20.24 g 脂質 15.92 g<br>炭水化物 16.44 g 食塩 1.70 g | <br>白身魚のケチャップ煮<br>一口メンチカツボール<br>おくらと長芋の和え物<br>汁物の具(もやし、椎茸)<br>エネルギー 221 kcal<br>蛋白質 12.78 g 脂質 11.48 g<br>炭水化物 18.83 g 食塩 1.84 g | <br>チーズ入りチキンカツ<br>茹でキャベツ人参(付け合わせ)<br>小松菜のガーリックソテー<br>湯葉の胡麻和え<br>汁物の具（麩、わかめ）●<br>エネルギー 222 kcal<br>蛋白質 13.80 g 脂質 10.58 g<br>炭水化物 20.29 g 食塩 1.09 g | <br>ハンバーグカレー<br>福神漬け<br>カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し<br>切干大根のサラダ<br>杏仁豆腐<br>エネルギー 396 kcal<br>蛋白質 15.03 g 脂質 22.56 g<br>炭水化物 36.17 g 食塩 3.82 g | | |

＊ おやつは日替わりで提供させていただきます

＊ 麺の日以外には ご飯・汁物・デザートが付きます

＊写真は、盛り付け参考例です

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。