

## 献立表 2月 朝食

|  |   |  |  |  |  |   |
|--|---|--|--|--|--|---|
|  |   |  |  |  |  | 2月1日(土)<br>大根のそぼろあん<br>きのこソテー<br>味のり<br>きゅうりのなめだけ和え<br>ウインナーソーセージ<br>フルーツ<br>E 133kcal P 6.7g F 4.5g<br>C 16.6g Na 2.1g |
| 2月2日(日)<br>ジャーマンポテト<br>コールスローサラダ<br>インゲンの胡麻和え<br>水餃子<br>塩麴金平<br>フルーツ<br>E 189kcal P 4.8g F 7.7g<br>C 28.8g Na 1.7g | 2月3日(月)<br>ハムステーキ<br>煮物<br>味のり<br>小松菜の辛子和え<br>花型さつま揚げ<br>フルーツ<br>E 243kcal P 9.2g F 11.6g<br>C 25.2g Na 2.4g              | 2月4日(火)<br>甘辛肉団子<br>ツナポテト<br>のり佃煮<br>白菜の煮浸し<br>うくいす豆<br>フルーツ<br>E 279kcal P 12.5g F 9.6g<br>C 37.3g Na 3g                  | 2月5日(水)<br>豆腐ハンバーグ 福子あん<br>切干大根のそぼろ炒め<br>味のり<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>オムレツ<br>フルーツ<br>E 191kcal P 10.5g F 6.1g<br>C 24g Na 2.3g | 2月6日(木)<br>野菜炒め<br>ひじきサラダ<br>のり佃煮<br>たまねぎ棒<br>なめ茸<br>フルーツ<br>E 166kcal P 7.1g F 8.7g<br>C 21.1g Na 3g            | 2月7日(金)<br>筑前煮<br>ハムステーキ<br>味のり<br>小松菜のなめだけ和え<br>揚げポール<br>フルーツ<br>E 193kcal P 9.2g F 9.5g<br>C 19.1g Na 1.9g     | 2月8日(土)<br>肉じゃが<br>白菜のサラダ<br>のり佃煮<br>ツナと人参の炒め物<br>焼売<br>フルーツ<br>E 220kcal P 7.7g F 10.5g<br>C 29.8g Na 2.2g             |
| 2月9日(日)<br>スクランブルエッグ<br>マカロニサラダ<br>ピーンストマト<br>花天<br>おかずぜんまい<br>フルーツ<br>E 271kcal P 12.6g F 12.6g<br>C 27.8g Na 2g  | 2月10日(月)<br>てりやきハンバーグ<br>きのこソテー<br>のり佃煮<br>あさり煮<br>タコさんウインナー<br>フルーツ<br>E 187kcal P 10g F 7.7g<br>C 20g Na 2.4g           | 2月11日(火)<br>オムレツ ミートソース<br>大根のカニカマあん<br>味のり<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>玉ねぎポール<br>フルーツ<br>E 176kcal P 7.7g F 5.1g<br>C 24.6g Na 2.1g | 2月12日(水)<br>豆腐ステーキ野菜あんかけ<br>コールスローサラダ<br>のり佃煮<br>炒り玉子<br>うくいす豆<br>フルーツ<br>E 262kcal P 6.8g F 12.8g<br>C 29.8g Na 1.4g    | 2月13日(木)<br>田舎煮<br>なすの肉味噌あん<br>味のり<br>インゲンソテー<br>味の花<br>フルーツ<br>E 227kcal P 9.1g F 9.7g<br>C 25.6g Na 2.4g       | 2月14日(金)<br>ツナポテト<br>フレンチサラダ<br>のり佃煮<br>がんも煮<br>金時豆<br>フルーツ<br>E 206kcal P 7.5g F 6g<br>C 33.2g Na 2g            | 2月15日(土)<br>鰹の葱味噌焼き<br>五目卵の花<br>味のり<br>もやしのソテー<br>釜炊き生姜<br>フルーツ<br>E 159kcal P 11.7g F 4.2g<br>C 18.4g Na 2.1g          |
| 2月16日(日)<br>肉団子のデミソース<br>ツイストマカロニサラダ<br>茄子の生姜醤油<br>焼売<br>なめ茸<br>フルーツ<br>E 353kcal P 13.3g F 18.2g<br>C 33.1g Na 3g | 2月17日(月)<br>豆腐ステーキ野菜あんかけ<br>キャベツのイタリアンドレッシング<br>味のり<br>ポテトサラダ<br>水餃子<br>フルーツ<br>E 284kcal P 5.6g F 17.9g<br>C 25.1g Na 1g | 2月18日(火)<br>ハムステーキオムレツ<br>蓮根金平<br>のり佃煮<br>かに風味焼売<br>ブロッコリーマヨ和え<br>フルーツ<br>E 281kcal P 7.7g F 14.7g<br>C 30.2g Na 2.5g      | 2月19日(水)<br>鶏の照焼き<br>キャベツとウインナーのコンソメ煮<br>味のり<br>甘辛肉団子<br>味の花<br>フルーツ<br>E 233kcal P 11.6g F 8.6g<br>C 26.9g Na 2.6g      | 2月20日(木)<br>豚肉と野菜のゆず塩炒め<br>大根サラダ<br>のり佃煮<br>小松菜ソテー<br>うくいす豆<br>フルーツ<br>E 168kcal P 5.2g F 8g<br>C 19.7g Na 1.4g  | 2月21日(金)<br>スクランブルエッグ<br>マカロニサラダ<br>味のり<br>白菜のおかか和え<br>三色豆<br>フルーツ<br>E 285kcal P 11.6g F 11.3g<br>C 35g Na 1.5g | 2月22日(土)<br>大根のそぼろあん<br>炊き合わせ<br>のり佃煮<br>ポテトサラダ<br>コーン焼売<br>フルーツ<br>E 220kcal P 7.8g F 9.2g<br>C 26.4g Na 2.4g          |
| 2月23日(日)<br>ハムステーキ<br>キャベツのツナサラダ<br>ひじきの炒り煮<br>タコさんウインナー<br>金時豆<br>フルーツ<br>E 290kcal P 9.4g F 14.9g<br>C 31g Na 2g | 2月24日(月)<br>ミートホールチャップ<br>韓国風サラダ<br>のり佃煮<br>花型さつま揚げ<br>おかずぜんまい<br>フルーツ<br>E 219kcal P 11.6g F 6.9g<br>C 27.5g Na 3.8g     | 2月25日(火)<br>厚揚げきのこソース<br>蓮根金平<br>味のり<br>大豆煮<br>ウインナー<br>フルーツ<br>E 207kcal P 8.5g F 7.7g<br>C 26.7g Na 2.9g                 | 2月26日(水)<br>田舎煮<br>なすの肉味噌あん<br>のり佃煮<br>人参ポリタン<br>中華うり<br>フルーツ<br>E 242kcal P 6.5g F 12.8g<br>C 25.3g Na 2.4g             | 2月27日(木)<br>赤魚の生姜焼き<br>フレンチサラダ<br>味のり<br>がんも煮<br>オムレツ<br>焼売<br>フルーツ<br>E 155kcal P 10.7g F 6g<br>C 14.3g Na 1.6g | 2月28日(金)<br>肉じゃが<br>きのこソテー<br>のり佃煮<br>オムレツ<br>焼売<br>フルーツ<br>E 212kcal P 7.4g F 8g<br>C 28g Na 2.2g               |   |

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

# 献立表 2月 昼食

|   |  |   |  |  |   |  |   |
|---|--|---|--|--|---|--|---|
|   |  |   |  |  |   |  | 2月1日(土)<br>鯖の味噌あん／竹輪天<br>マカロニサラダ<br>蓮根金平<br>揚げ餃子<br>白菜の煮浸し<br>味の花<br>E 367kcal P 11.5g F 21.5g<br>C 30.8g Na 2.6g |
| 2月2日(日)<br>のり塩チキンカツ<br>ハンバーグ<br>もやしのソテー<br>青梗菜の中華和え<br>ポンゴレスバグティ<br>三色豆<br>E 304kcal P 14.9g F 14.1g<br>C 31.5g Na 2.1g     | 2月3日(月)<br>ひれかつ<br>カレー<br>卵の花<br>オムレツ<br>インゲンソテー<br>中華うり<br>E 277kcal P 12.3g F 15.1g<br>C 25.9g Na 3.1g                             | 2月4日(火)<br>肉焼売の野菜甘酢あん／竹輪の磯辺揚げ<br>高菜パスタ<br>高野豆腐煮<br>花天<br>梅かつおザーサイ<br>クワイの粒マスタード和え<br>E 373kcal P 12.8g F 14.4g<br>C 47.8g Na 3.4g | 2月5日(水)<br>イカの中華炒め／カニクリームコロッケ<br>チャプチェ<br>若芽のナムル<br>あらびきフランク<br>大豆の煮物<br>なめ茸<br>E 257kcal P 12.1g F 12.7g<br>C 24.4g Na 2.9g | 2月6日(木)<br>百身魚のふんわり天／ほっけ塩焼き<br>煮物<br>もやしと小松菜のソテー<br>水餃子<br>うぐいす豆<br>大学芋<br>E 327kcal P 12.4g F 12.9g<br>C 40.7g Na 3.1g          | 2月7日(金)<br>かつ煮<br>ツイストマカロニサラダ<br>つきごんのピリ辛炒め<br>生姜天<br>青梗菜のごま和え<br>ゼリー<br>E 347kcal P 12.7g F 15.6g<br>C 39.2g Na 2.8g                 | 2月8日(土)<br>豆腐ハンバーグ 生姜あん<br>焼きビーフン<br>ひじき煮<br>オムレツ<br>ビビンバ山菜<br>かぼちゃ煮<br>E 231kcal P 10.4g F 7.7g<br>C 30.9g Na 3.4g  |   |
| 2月9日(日)<br>ハムポテトサラダフライ<br>大根サラダ<br>人参のしりしり<br>クワイの小エビ炒め<br>フランク<br>しそ昆布<br>E 260kcal P 7.5g F 14.1g<br>C 25.5g Na 2.4g      | 2月10日(月)<br>豚肉と木茸の玉子炒め／春巻き<br>中華春雨<br>青菜のナムル<br>コーン焼売<br>若芽の酢の物<br>わさび漬<br>E 268kcal P 10.4g F 12.6g<br>C 29.8g Na 2.9g              | 2月11日(火)<br>福しそチキンカツ<br>竹の子の味噌炒め<br>洋風おから<br>ほうれん草平焼き<br>切干大根のゆず風味<br>釜炊き生姜<br>E 266kcal P 10.7g F 10.6g<br>C 33.3g Na 3.3g       | 2月12日(水)<br>大判肉包み 野菜あんかけ<br>ハンネアラビアータ<br>ラッパーツァイ<br>甘辛バーグ<br>茄子の生姜醤油<br>塩麹金平<br>E 289kcal P 10.2g F 10g<br>C 38.9g Na 3.4g   | 2月13日(木)<br>百身魚フライ<br>麻婆豆腐<br>ハムマリネ<br>かに風味焼売<br>竹輪煮<br>おかずぜんまい<br>E 310kcal P 13.3g F 14.8g<br>C 32.9g Na 2.8g                  | 2月14日(金)<br>ハートのハンバーグ<br>クラムチャウダー<br>小松菜のピーナッツ和え<br>タコさんウィンナー<br>れんこんサラダ<br>ショコラブチケーキ<br>E 342kcal P 13.4g F 15.1g<br>C 38.1g Na 2.8g | 2月15日(土)<br>肉豆腐<br>キャベツサラダ<br>青菜の胡麻和え<br>花さつま<br>うぐいす豆<br>さつま芋のしもんあん<br>E 294kcal P 12.8g F 14.8g<br>C 36.7g Na 2.3g |   |
| 2月16日(日)<br>オムレツ ミートソース<br>野菜炒め<br>パンキンサラダ<br>ウィンナー<br>ブロッコリーソテー<br>椎茸入り昆布木耳<br>E 266kcal P 9.9g F 14.6g<br>C 25.7g Na 3.2g | 2月17日(月)<br>菜の花の辛し和えコロッケ／おとりそば<br>塩昆布とツナのパスタ<br>あさりと大根の時雨煮<br>甘辛肉団子<br>小松菜の胡麻和え<br>三色豆<br>E 408kcal P 16.4g F 15.4g<br>C 52g Na 3.6g | 2月18日(火)<br>ますの塩焼き<br>かき揚げ<br>インゲンのおかか和え<br>厚焼き玉子<br>若芽のナムル<br>中華うり<br>E 269kcal P 13.7g F 16.1g<br>C 19g Na 1.6g                 | 2月19日(水)<br>厚切りハムカツ<br>ひじきの炒め煮<br>煮物<br>焼売<br>ビーンストマト<br>ポテトサラダ<br>E 376kcal P 13.3g F 18.3g<br>C 41.6g Na 3.5g              | 2月20日(木)<br>ハンバーグデミグラスソース<br>ツイストマカロニサラダ<br>チンゲン菜ソテー<br>フライドポテト<br>洋風おから<br>しそ昆布<br>E 375kcal P 11.5g F 23.8g<br>C 31.6g Na 2.9g | 2月21日(金)<br>海老かつ<br>ペペロンチーノ<br>ブロッコリーのバターソテー<br>オムレツ<br>高野豆腐煮<br>なめ茸<br>E 248kcal P 11g F 9.5g<br>C 29.6g Na 2.1g                     | 2月22日(土)<br>酢豚 野菜春巻き<br>シルバーサラダ<br>小松菜の煮浸し<br>生姜揚げ餃子<br>味の花<br>浅利の佃煮<br>E 266kcal P 10.6g F 7.5g<br>C 38.2g Na 3.2g  |   |
| 2月23日(日)<br>チキンステーキおろしソース／竹輪天<br>白菜サラダ<br>大豆の煮物<br>かぼちゃ煮<br>ビビンバ山菜<br>焼売<br>E 307kcal P 13.8g F 15.8g<br>C 28.8g Na 2.9g    | 2月24日(月)<br>ロースとんかつ<br>高菜スバグティ<br>がんもと人参の煮物<br>オムレツ<br>三色豆<br>ごぼうサラダ<br>E 406kcal P 14.7g F 19.8g<br>C 41.3g Na 2.8g                 | 2月25日(火)<br>イカの天ぷら 手羽ソース<br>マカロニサラダ<br>切干大根の中華和え<br>水餃子<br>ひじき煮<br>塩麹金平<br>E 340kcal P 10.7g F 17.2g<br>C 36.3g Na 2.8g           | 2月26日(水)<br>肉じゃがコロッケ<br>山菜パスタ<br>もやしのソテー<br>フランク<br>梅かつおザーサイ<br>たまねぎ棒<br>E 291kcal P 8.5g F 11.4g<br>C 38.7g Na 2.7g         | 2月27日(木)<br>鶏のから揚げ<br>チャプチェ<br>菜の花の煮浸し<br>ほうれん草平焼き<br>若芽と竹輪のぬた<br>ゼリー<br>E 267kcal P 12.4g F 10.8g<br>C 29.8g Na 2.1g            | 2月28日(金)<br>アジフライ<br>焼きビーフン<br>田舎煮<br>ミニハンバーグ<br>インゲンの胡麻和え<br>わさび漬<br>E 288kcal P 11.1g F 11.1g<br>C 35g Na 2.4g                      |  |   |

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

# 献立表 2月 夕食

|  |   |  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|---|--|
|  |   |  |   |  |   | 2月1日(土)  |
|  |   |  |   |  |   | 菜の花の辛し和えゴロッケ/羽ドリ-拜)<br>塩昆布とツツナの Pasta<br>あさりと大根の時雨煮<br>甘辛肉団子<br>三色豆<br>おかずぜんまい<br>E 399kcal P 15.9g F 15.4g<br>C 49.9g Na 3.4g |
| 2月2日(日)  | 2月3日(月)   | 2月4日(火)  | 2月5日(水)   | 2月6日(木)  | 2月7日(金)   | 2月8日(土)  |
| 豚肉の中華旨煮<br>ブロッコリーソテー<br>キャベツのカニカマ和え<br>えび入り団子<br>かに風味焼売<br>釜炊き生姜 | ますの塩焼き<br>かき揚げ<br>若芽の酢の物<br>厚焼き玉子<br>中華うり<br>玉ねぎボール         | オムレツ ミニドソース<br>野菜炒め<br>パンフキンサラダ<br>ウインナー<br>椎茸入り昆布木耳<br>大学芋        | 厚切りハムカツ<br>白菜のサラダ<br>菜の花のピーナッツ和え<br>焼売<br>ポテトサラダ<br>えび入り団子    | ハンバーグデミグラスソース<br>ペンネサラダ<br>チンゲン菜ソテー<br>フライドポテト<br>洋風おから<br>ビビンバ山菜  | 酢豚/野菜春巻き<br>シルバーサラダ<br>小松菜の煮浸し<br>生姜揚げ餃子<br>味の花<br>金時豆                        | 海老かつ<br>ペペロンチーノ<br>ブロッコリーのバターソテー<br>ウインナー<br>高野豆腐煮<br>中華うり<br>E 258kcal P 11.2g F 10.8g<br>C 29g Na 2.2g                       |
| E 279kcal P 11.2g F 13.5g<br>C 29.7g Na 2.6g                     | E 280kcal P 13.7g F 15.7g<br>C 22.1g Na 1.7g                | E 306kcal P 9.3g F 15.3g<br>C 34.8g Na 3g                          | E 384kcal P 14.1g F 19.8g<br>C 38.3g Na 3g                    | E 370kcal P 11.3g F 24.4g<br>C 29.8g Na 2.7g                       | E 263kcal P 7.3g F 7.3g<br>C 41.4g Na 2.6g                                    | E 258kcal P 11.2g F 10.8g<br>C 29g Na 2.2g   |
| 2月9日(日)  | 2月10日(月)  | 2月11日(火)   | 2月12日(水)  | 2月13日(木)   | 2月14日(金)  | 2月15日(土)   |
| 鱈の香味ソース<br>青梗菜とカニカマの和え物<br>茄子の南蛮漬け<br>水餃子<br>ほうれん草平焼き<br>味の花     | アジフライ<br>焼きビーフン<br>ひじき煮<br>甘辛肉団子<br>わさび漬<br>梅かつおザーサイ        | イカの天ぷら/チリソース<br>マカロニサラダ<br>田舎煮<br>水餃子<br>塩麹金平<br>中華うり              | ローズとんかつ<br>ひじきサラダ<br>がんもと人参の煮物<br>フランク<br>三色豆<br>なめ茸          | 鶏のから揚げ<br>チャプチェ<br>菜の花の煮浸し<br>ほうれん草平焼き<br>水餃子<br>ゼリー               | ひれかつ<br>カレー<br>若芽のナムル<br>オムレツ<br>コーン焼売<br>中華うり                                | 肉じゃがゴロッケ<br>山菜Pasta<br>たまねぎ棒<br>フランク<br>梅かつおザーサイ<br>わさび漬<br>E 296kcal P 8.4g F 11.2g<br>C 40.4g Na 2.7g                        |
| E 237kcal P 15.5g F 9.1g<br>C 21.1g Na 2.5g                      | E 286kcal P 10.8g F 11.5g<br>C 34.9g Na 2.7g                | E 326kcal P 10.2g F 16.8g<br>C 32.9g Na 2.7g                       | E 378kcal P 14.8g F 20.7g<br>C 33.2g Na 3g                    | E 273kcal P 12.3g F 11.8g<br>C 28g Na 1.4g                         | E 287kcal P 12.6g F 16.7g<br>C 24.2g Na 3g                                    | E 296kcal P 8.4g F 11.2g<br>C 40.4g Na 2.7g  |
| 2月16日(日)   | 2月17日(月)  | 2月18日(火)   | 2月19日(水)  | 2月20日(木)   | 2月21日(金)  | 2月22日(土)   |
| のり塩辛キンカツ<br>炒り豆腐<br>インゲンのカニカマ和え<br>えび入り団子<br>味の花<br>金時豆          | おろしハンバーグ<br>焼きビーフン<br>高野豆腐煮<br>花天<br>クワイの粒マスタード和え<br>塩麹金平   | のり塩辛キンカツ<br>ボンゴレスパゲティ<br>もやしのソテー<br>あらびきフランク<br>青梗菜の中華和え<br>えび入り団子 | 肉焼売の野菜甘酢あん<br>韓国風サラダ<br>インゲンのおかかかえ<br>水餃子<br>大学芋<br>わさび漬      | かつ煮<br>中華春雨<br>つきこんのピリ辛炒め<br>生姜天<br>おかずぜんまい<br>ゼリー                 | イカの中華炒め/カニクリームゴロッケ<br>白菜の胡麻サラダ<br>若芽のナムル<br>タコさんウインナー<br>大豆の煮物<br>中華うり        | ハム赤下サラダフライ<br>大根サラダ<br>人参のしりしり<br>フランク<br>クワイの小エビ炒め<br>うぐいす豆<br>E 282kcal P 7.7g F 14.2g<br>C 30.5g Na 1.9g                    |
| E 313kcal P 16.5g F 11.3g<br>C 36.4g Na 2.8g                     | E 307kcal P 12.5g F 14.5g<br>C 32.7g Na 3.1g                | E 278kcal P 14.6g F 13.2g<br>C 25.8g Na 2.3g                       | E 322kcal P 8.2g F 11.9g<br>C 45.4g Na 2.7g                   | E 290kcal P 11.1g F 11.1g<br>C 37.5g Na 2.8g                       | E 251kcal P 11.9g F 13.5g<br>C 22g Na 2.8g                                    | E 282kcal P 7.7g F 14.2g<br>C 30.5g Na 1.9g  |
| 2月23日(日)   | 2月24日(月)  | 2月25日(火)   | 2月26日(水)  | 2月27日(木)   | 2月28日(金)  |  |
| 筑前煮<br>ブロッコリーソテー<br>蒸し鶏ときゅうりの梅和え<br>揚げボール<br>水餃子<br>しそ昆布         | 豚肉と木耳の玉子炒め/春巻き<br>中華春雨<br>青菜のナムル<br>コーン焼売<br>若芽の酢の物<br>中華うり | 福しそ子キンカツ<br>竹の子の味噌炒め<br>洋風おから<br>ほうれん草平焼き<br>切干大根のゆず風味<br>なめ茸      | 豆腐ハンバーグ/生姜あん<br>焼きビーフン<br>かぼちゃ煮<br>オムレツ<br>ビビンバ山菜<br>椎茸入り昆布木耳 | 大判肉包み/野菜あんかけ<br>ペンネアラビアータ<br>ラッパツァイ<br>かに風味焼売<br>茄子の生姜醤油<br>ビビンバ山菜 | チキンステーキ/バーベキューソース<br>クラムチャウダー<br>小松菜のピーナッツ和え<br>タコさんウインナー<br>れんこんサラダ<br>甘辛肉団子 |  |
| E 188kcal P 10.7g F 6.6g<br>C 22.3g Na 2.5g                      | E 265kcal P 10.1g F 12.9g<br>C 28.5g Na 3g                  | E 254kcal P 10.6g F 10.6g<br>C 30.2g Na 3g                         | E 216kcal P 10.5g F 7.2g<br>C 29.8g Na 3.5g                   | E 285kcal P 8.4g F 11.6g<br>C 37g Na 3.1g                          | E 351kcal P 18.5g F 17.2g<br>C 30.6g Na 3.4g                                  |  |

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。