



2月週間献立表



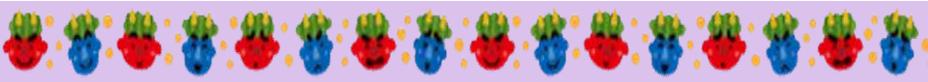
★：厨房炊飯

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							ご飯 味噌汁 小松菜とウインナーの炒め 紅白なます 漬物 コーヒー牛乳
昼食							ご飯 味噌汁 カレーの南蛮漬け いんげんの煮物 黄桃
夕食							ご飯 味噌汁 鶏の明太子しそ焼き 金平ごぼう
3時							雪の宿
							材料 - 1588kcal 蛋白質 52.8g 脂質 42.4g 食塩 7g
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 かぼちゃサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 小松菜とハムの炒め 菜花のサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナじゃが 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 おろし納豆 ジョア	ご飯 味噌汁 さつま揚げの含め煮 ひじき和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 いわしつみれと菜花の煮物 カリフラワーのサラダ 漬物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 ポテトのクリーム煮 豆マリネ 漬物 牛乳
昼食	節分 ★太巻き (ネギトロ、玉子、胡瓜) すまし汁 鶏肉と大豆の煮物 浅漬け	ご飯 中華スープ 酢豚風 中華サラダ 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 カレーの煮付け がんもとエビの煮物 青梗菜のわさび和え	ご飯 すまし汁 赤魚の柚子味噌焼き かぶとごぼうの炒め 春菊のお浸し	★カレーうどん カラフルサラダ オレンジムース	ご飯 味噌汁 牛肉コロッケとエビフライ 胡瓜の青じそ和え ぶどう	ご飯 コンソメスープ 白身魚のピカタ ソーセージソテー トマトサラダ
夕食	ご飯 味噌汁 焼き豆腐のそぼろあんかけ ひじきの炒り煮	ご飯 味噌汁 ホッケのバター醤油焼き オクラのなめたけ和え	ご飯 味噌汁 鶏の治部煮 ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 厚揚げときのこの炒め さつま芋のゴマ和え	ご飯 味噌汁 ホキの野菜あんかけ しらすの梅ドレサラダ	ご飯 すまし汁 カレーの利休焼き 里芋のわさびマヨ和え	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 冬瓜の煮物
3時	小豆プリン	バナナケーキ	味しらべ	芋ようかん	パームクーヘン	煮りんご	和のパンケーキ (抹茶)
	材料 - 1531kcal 蛋白質 55.6g 脂質 35g 食塩 7.4g	材料 - 1594kcal 蛋白質 47.2g 脂質 43.9g 食塩 7.8g	材料 - 1562kcal 蛋白質 62.7g 脂質 29.1g 食塩 6.7g	材料 - 1539kcal 蛋白質 51.8g 脂質 26.6g 食塩 6.1g	材料 - 1555kcal 蛋白質 58.2g 脂質 36.7g 食塩 11.5g	材料 - 1546kcal 蛋白質 47.8g 脂質 31.7g 食塩 6.8g	材料 - 1512kcal 蛋白質 55.8g 脂質 34.7g 食塩 7.6g

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。



2月週間献立表



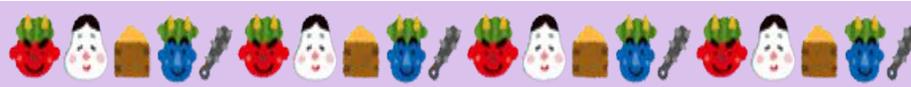
★：厨房炊飯

	日 9	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15
朝食	ご飯 味噌汁 エビとキャベツの和風バター炒め ごぼうの胡麻サラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 大豆のケチャップ炒め とろろ 牛乳	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 切干大根サラダ 漬物 ジョア	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージの和風炒め 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ほうれん草とさつま揚げの煮物 うめ納豆 ヤクルト	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ マカロニサラダ 漬物 牛乳 HAPPY VALENTINE'S DAY!	ご飯 味噌汁 肉団子の華風煮 アスパラサラダ 漬物 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 千草焼き ひじきと竹輪の煮物 ハムと青菜のポン酢和え	ご飯 中華スープ 揚げ魚のチリソースがけ 茄子のコチュジャン炒め 春雨マヨサラダ	建国記念日 ★カルボナーラ コンソメスープ トマトサラダ 洋梨	ご飯 中華スープ ヤンニョムチキン しめじの中華炒め 小松菜のガーリック和え	ご飯 味噌汁 ブリ大根 蓮根の和風炒め きゅうりのなめたけ和え	バレンタイン ハヤシライス マッシュポテト ブロッコリーサラダ 白桃	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグきのこあんかけ ごぼうと油揚げの煮物 モロヘイヤのサラダ
夕食	ご飯 すまし汁 アジのゆずみそ焼き 大根サラダ	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め カブの塩昆布和え	ご飯 すまし汁 赤魚の梅煮 オクラのごま味噌和え	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ カニカマサラダ	ご飯 中華スープ 豚肉のキムチ煮 菜花のナムル	ご飯 味噌汁 鮭のおろしポン酢がけ ささみの柚子サラダ	ご飯 味噌汁 チキンのトマト煮 春菊とカニカマのドレ和え
3時	星たべよ	おしるこ	きなこミルクムース	ぱりんこ	まんじゅう(白)	バレンタインデザート	黒糖ロールケーキ
	1532kcal 蛋白質 58.9g 脂質 41g 食塩 6.9g	1581kcal 蛋白質 50.6g 脂質 39.1g 食塩 6.8g	1524kcal 蛋白質 51.5g 脂質 36.7g 食塩 7.6g	1582kcal 蛋白質 53.7g 脂質 39.2g 食塩 7g	1585kcal 蛋白質 56.1g 脂質 33.9g 食塩 7.3g	1596kcal 蛋白質 55g 脂質 38.5g 食塩 6.3g	1538kcal 蛋白質 57.4g 脂質 40.4g 食塩 7.9g
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯 味噌汁 ジャーマンポテト 桜えびのサラダ 漬物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 ツナとカリフラワー炒め ひじきの煮物 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げとじゃこの炒め 土佐納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ミートボール パンプキンサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 つみれと白菜の煮物 煮豆 牛乳	ご飯 味噌汁 冬瓜の煮物 ポテトサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ウィンナーソテー ゴボウのマヨサラダ 漬物 ジョア
昼食	ご飯 コンソメスープ 鮭のクリームソースがけ ピーマンのバターソテー スイートポテトサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉と茄子のおろしポン酢がけ ほうれん草とベーコン炒め きゅうりの青じそサラダ	ご飯 中華スープ チャプチェ 青梗菜の中華和え パイ	ポークカレー アスパラサラダ パナナムース 薬味	ご飯 すまし汁 牛肉のしぐれ煮 青梗菜としめじ炒め 里芋のとも和え	★みそらーめん 春巻き トマトとツナサラダ 青りんごゼリー	ご飯 味噌汁 鱈の和風あんかけ れんこんの金平 カブのしらす和え
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉の韓国風炒め 冬瓜とがんもの煮物	ご飯 すまし汁 鱈の西京焼き ごぼうのやわらか煮	ご飯 味噌汁 あさりの卵とじ 春菊の胡麻和え	ご飯 味噌汁 赤魚の南部焼 蓮根としらたきの煮物	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き キャベツの辛子和え	ご飯 味噌汁 鱈の梅煮 モロヘイヤとコーンの和えもの	ご飯 すまし汁 鶏の山賊焼き さつま芋の甘煮
3時	紅茶ケーキ	えびせんべい	シベリア	和のパンケーキ(きなこ黒蜜)	白ようかん	ロールケーキ(コーヒー)	レアチーズケーキ風ムース
	1592kcal 蛋白質 55.1g 脂質 48.5g 食塩 7.6g	1584kcal 蛋白質 55.3g 脂質 49.2g 食塩 7.1g	1558kcal 蛋白質 54.2g 脂質 36.4g 食塩 7.5g	1596kcal 蛋白質 51.2g 脂質 39.9g 食塩 6.8g	1591kcal 蛋白質 58.6g 脂質 31.4g 食塩 6.5g	1569kcal 蛋白質 52.2g 脂質 42g 食塩 8.4g	1598kcal 蛋白質 52.7g 脂質 39.2g 食塩 7.7g

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。



2月週間献立表



★：厨房炊飯

	日 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土
朝食	ご飯 味噌汁 里芋とそぼろの煮物 もやしのピーナツ和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 エビと豆腐のうま煮 カリフラワーサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージと春菊の炒め のり納豆 ヤクルト	ご飯 味噌汁 えびボールとやさい炒め 大根のマヨサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナの炒り卵 煮豆 ジョア	ご飯 味噌汁 はんぺんといんげんの煮物 なすのお浸し 漬物 牛乳	
昼食	カツ丼 味噌汁 かぼちゃのハムマヨサラダ フルーツカクテル	★サンドイッチ (玉子、いちごジャム) コンスープ ナゲット コールスロー ピーチフルーチェ	ご飯 すまし汁 サバの味噌煮 ブロッコリーの明太胡麻炒め かぶの塩昆布和え	★わかめご飯 味噌汁 塩麹唐揚げ さつまいものごまドレサラダ ゆずムース	ご飯 中華スープ 鱈の中華風煮付 蓮根のオイスター炒め オクラの中華サラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め かぼちゃの小豆煮 かぶの柚子ドレ和え	
夕食	ご飯 すまし汁 カレイの生姜煮 大豆の和えもの	ご飯 すまし汁 ふわっと揚げの野菜炒め 大根のなめたけ和え	ご飯 コンソメスープ チーズハンバーグ きのこのバター醤油炒め	ご飯 中華スープ かに玉 モロヘイヤのさっぱり和え	ご飯 コンソメスープ クリームシチュー 青梗菜のわさび和え	ご飯 味噌汁 鱈の香味焼き もやしの塩炒め	
3時	ソフトサラダ	人形焼	メロンムース	ぶどうカステラ	マロンババロア	林檎パイ	
	1576kcal 蛋白質 55g 脂質 36.7g 食塩 7.1g	1582kcal 蛋白質 50.5g 脂質 55.1g 食塩 8.7g	1565kcal 蛋白質 51.9g 脂質 41.4g 食塩 7.5g	1529kcal 蛋白質 52.2g 脂質 37.4g 食塩 8.1g	1543kcal 蛋白質 54.8g 脂質 36.3g 食塩 7.1g	1537kcal 蛋白質 55.2g 脂質 33.6g 食塩 7g	
朝食							
昼食							
夕食							
3時							

※仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。