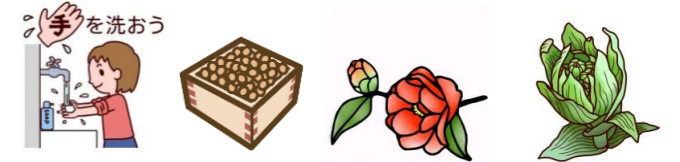




# 2月のお献立



	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(じゃが芋) がんも煮 インゲンの ピーナッツ和え たいみそ 429kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) 肉野菜炒め 煮奴 かつおふりかけ 405kcal	食パン マーマレードサンド 牛乳(温) ポトフ フレンチサラダ 597kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 魚肉ソーセージと アスパラ炒め 納豆 赤しその実漬け 454kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) えび団子煮 花野菜サラダ 梅びしお  413kcal	食パン ブルーベリーサンド 牛乳(温) スクランブルエッグ 大根サラダ 654kcal	ご飯 みそ汁(あおさ) 厚揚げ炒め 春菊お浸し たいみそ 498kcal
昼	ご飯 みそ汁 (油揚・小町麩) 豚肉の香味炒め さつま芋の金平 なめこおろし  682kcal	スパゲティー カルボナーラ コンソメスープ (ミックスベジタブル) レンコンのたらこ マヨネーズサラダ マンゴー  625kcal	【刺身の日】 まぐろの漬け丼 みそ汁 (花麩・万能ネギ) 南瓜いとこ煮 インゲンの ポン酢和え 480kcal	ご飯 すまし汁 (とろろ昆布) 鶏肉の竜田揚 大根のあんかけ キャベツの生姜和え  501kcal	ご飯 みそ汁 (もやし・大根葉) ぶりの照り焼き 長芋の酢の物 厚焼き卵 594kcal	ご飯 みそ汁(ニラ) ホイコーロー ちくわサラダ 小松菜磯香和え  497kcal	ご飯 みそ汁(豆腐) 鱈のゆず香焼き 揚げなすおろし煮 みかん  556kcal
おやつ	はちみつカステラ 88kcal	蒸しパン 73kcal	ワッフル 68kcal	ホーム喫茶	りんごケーキ 107kcal	抹茶ゼリー黒蜜かけ 81kcal	どら焼き 114kcal
夕	ご飯 みそ汁 (ほうれん草) 鶏肉の治部煮 白菜の酢の物 アミの佃煮 487kcal	ご飯 みそ汁(白菜) 赤魚の粕漬け焼 里芋煮 豆のサラダ 531kcal	ご飯 中華スープ (卵・貝割菜) チンジャオロースー もやしの中華和え オレンジ  505kcal	ご飯 みそ汁 (白玉麩・しいたけ) あぶらカレイの タルタル焼き 高野豆腐の含め煮 きゅうりの酢の物 517kcal	ご飯 みそ汁 (わかめ・ネギ) メンチカツ じゃが芋煮 刻みたくあん  602kcal	ご飯 すまし汁 (絹さや・えのき) 白身魚の甘酢漬 ぜんまい煮 菜の花のわさび和え 466kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) 鶏肉のピカタ ほうれん草と いとこんゴマ和え 桜大根漬け 467kcal

今月の刺身の日は6日、まぐろの漬け丼です。

