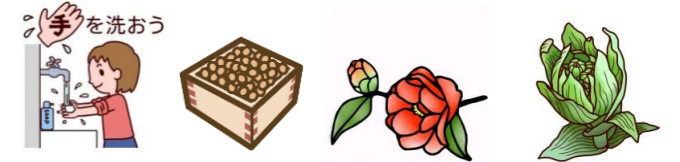




2月のお献立



	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(小松菜) ハンペンのマヨ焼 インゲンの ごまみそ和え のり佃煮 421kcal	ご飯 みそ汁 (大根・大根葉) 厚揚げと冬瓜煮 ほうれん草和え たらこふりかけ 397kcal	ご飯 みそ汁 (白玉麩・みつば) 高野豆腐のあんかけ しらすおろし ゆずみそ 422kcal	ミニあんパン レーズンロール 牛乳(温) 肉団子のトマト煮 野菜サラダ 500kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) ふんわり揚煮 オクラのおかかかけ 鮭ふりかけ 395kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) ほっけ焼き 五目煮豆 佃煮 459kcal	食パン ブルーベリージャムサンド 牛乳(温) オムレツ フレンチサラダ 536kcal
昼	カレーライス もやしスープ キャベツサラダ フルーツ寒天  612kcal	ロールパン かき玉汁 鮭のクリームソース ポテトサラダ りんごのコンポート  602kcal	ご飯 コンソメスープ (白菜・人参) 鶏肉のはちみつ マスタード焼き ほうれん草ソテー ひじきサラダ 546kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) 白身魚のフライ 切り干し大根煮 きゅうりの酢の物  533kcal 	ご飯 ワンタンスープ 八宝菜 なべしぎ 春菊和え 660kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) メバルのマヨ焼き 里芋とがんも煮 カリフラワーサラダ 537kcal	ご飯 みそ汁(チンゲン菜) 豆腐ハンバーグ レンコン梅マヨ和え みかん  536kcal
おやつ	誕生会ケーキ 155kcal	バナナプリン 139kcal	和風パイ(あんこ) 96kcal	バレンタインおやつ 112kcal	メープルドーナッツ 160kcal	ミニたい焼き 98kcal	ヨーグルトババロア 150kcal
夕	ご飯 すまし汁 (庄内麩・貝割菜) 豚肉の バターしょう油焼 豆腐の田楽 もずくの酢の物 581kcal	ご飯 みそ汁 (わかめ・ネギ) 柳川風煮 キャベツ炒め 野沢菜漬け 522kcal	ご飯 みそ汁(さつま芋) カレイの煮付け ぜんまい炒め煮 アスパラ和え  475kcal	赤飯 すまし汁 (ハンペン・貝割菜) 五目卵焼 肉じゃが バナナ 580kcal	ご飯 みそ汁 (里芋・万能ネギ) 鱈のチリソースかけ ひじき煮 きゅうり和え  526kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 鶏肉と大根煮 ゴボウ甘辛炒め キャベツの 生姜しょうゆ和え 575kcal	ご飯 みそ汁(あおさ) トンカツ 南瓜煮 菜の花のわさび和え 550kcal