

2月 献立表

平成26年2月1日(土)～平成26年2月28日(金)

如月



1(土)
ご飯 春雨入り野菜炒め だし巻卵 みそ汁(花麩・ねぎ) 牛乳 ご飯 豚肉の中華炒め 中華くらげの和え物 揚げ餃子 すまし汁(あおさ・みつば) アセロラゼリー ご飯 魚のムニエル ピーマンソテー 紅芋サラダ すまし汁(えのき・貝割れ) 1592KC た57 脂42 炭233 塩7.2

区分	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
朝食	食パン ハワイソテー 果物(杏仁フルーツ) すまし(なめこ・豆腐) ココア	ご飯 ねぎと油揚げの卵とじ ハム みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	ご飯 からし菜チャンプルー ウインナーケチャップ煮 かき玉汁 牛乳	パン キャベツと厚揚げの味噌炒め 果物(ぶどう缶) すまし汁(チンゲン菜・玉ねぎ) 牛乳	ご飯 ジャーマンポテの卵とじ 蒸しシューマイ コンソメスープ(冬瓜・ねぎ) 牛乳	ご飯 麩チャンプルー 漬物(たくあん) すまし汁(あおさ・豆腐) 牛乳	ご飯 冬瓜ウブシー のり佃煮 すまし汁(うずまき麩・ねぎ) 牛乳
昼食	ご飯 魚の梅焼き 菜の花炒め 大根のごま酢和え すまし汁(小松菜・ポーク)	ご飯 豚肉の味噌生姜焼き インゲンとしらたきのおかか煮 おぐらの白和え すまし汁(とろろ昆布・ねぎ)	ご飯 鮭のソテークリームソース ほうれん草のおかか和え 金平ごぼう コンソメスープ(レタス・ワカメ)	ご飯 鶏肉の醤油煮 南瓜のそぼろあん 甘酢和え すまし汁(そうめん・ねぎ)	ご飯 マーボー豆腐 白菜とにんにくの芽炒め 焼き茄子のお浸し すまし汁(小松菜・人参)	ご飯 魚のこがね焼き 小松菜と油揚げの煮浸し さつま芋のレモン煮 すまし汁	ご飯 すき焼き風煮 大根と胡瓜の酢の物 マカロニサラダ みそ汁(もずく・ねぎ)
間食	リンゴコンポート	プリン	ココアケーキ	せんざい	みかん	コーヒーマフィン	ココアムース
夕食	ご飯 鶏の唐揚げ甘酢あん ほうれん草コーンソテー ポテトサラダ みそ汁(冬瓜・ねぎ)	ご飯 さわらのねぎソース 焼きしめじの柚子こしょう和え 人参のツナマヨサラダ すまし汁(白菜・椎茸)	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 春巻のお浸し 南瓜サラダ すまし汁(大根菜・人参)	ご飯 豚肉の柳川風 小松菜のおかか炒め じゃが芋の味噌バター炒め すまし汁(竹の子・椎茸)	ご飯 サワラの幽庵ムニエル風 切干大根とハムのソテー トマトとおぐらの酢の物 みそ汁(えのき・油揚げ)	ご飯 鶏の照焼き 黒酢風味 人参とじゃこのきんぴら ほうれん草のおかか和え コーンの中華スープ	ご飯 レパニラ炒め 春雨サラダ 菜の花のからし酢みそ和え すまし汁(白菜・油揚げ)
合計	1465KC た56 脂32 炭222 塩9.0	1466KC た58 脂42 炭199 塩6.9	1686KC た55 脂54 炭234 塩10.1	1617KC た71 脂39 炭230 塩7.9	1534KC た58 脂38 炭224 塩7.1	1613KC た63 脂40 炭236 塩6.2	1505KC た56 脂35 炭226 塩6.7

区分	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
朝食	食パン ナポリタン チーズオムレツ すまし汁(レタス・ポーク) ココア	ご飯 ひき肉と豆腐のニラ炒め 梅びしお すまし汁(なめこ・ねぎ) 牛乳	ご飯 玉ねぎと高菜漬のソテー 目玉焼き すまし汁(小松菜・長ネギ) 牛乳	パン ふくさ焼き 果物(フルーツカクテル) すまし汁(もやし・油揚げ) 牛乳	ご飯 豆腐チャンプルー さつま芋のバター煮 かき玉汁 牛乳	ご飯 肉野菜炒め 漬物(のり佃煮) すまし汁(青梗菜・油揚げ) 牛乳	ご飯 人参シリシリ ポテトカレー炒め レタスのスープ 牛乳
昼食	ご飯 白身魚フライタルソース ミックス野菜ソテー ほうれん草としめじのレモン醤油和 みそ汁(もやし・ねぎ)	ご飯 三枚肉の煮付け 田芋揚げ煮 紅白なます ソーメン汁(ソーメン・錦糸卵)	ご飯 豚肉の生姜焼き おぐらソテー 大根と胡瓜のツナマヨ和え みそ汁(しめじ・ねぎ)	ご飯 鯖の照焼き 人参シリシリ うぐいす豆 中味汁	ご飯 筑前煮 竹輪とほうれん草ソテー 白菜のゆかり和え すまし汁(花麩・ねぎ)	ご飯 チンジャオロースー 菜の花のからし酢みそ和え 芋きんとん すまし汁(えのき・貝割れ)	ご飯 鯖の味噌煮 ごぼうのひき肉入りきんぴら ピーマンのごま和え みそ汁(なめこ・玉ねぎ)
間食	オレンジゼリー	抹茶ゼリー	マンゴームース	紅芋マフィン	黒糖蒸しパン	コーヒーマフィン	にんじんケーキ
夕食	ご飯 鶏肉と茄子のスタミナ炒め チンゲン菜の生姜炒め ハワイヤサラダ すまし汁(わかめ・ねぎ)	ご飯 魚のカレー風ムニエル 切干大根とチキアギの炒め だし巻き卵 すまし汁(豆腐・わかめ)	ご飯 ガーリックチキン ひじき炒め煮 白菜のドレッシング和え すまし汁(からし菜・玉ねぎ)	ご飯 煮込みハンバーグ カリフラワーのバター煮 ごぼうサラダ すまし汁(レタス・わかめ)	ご飯 鮭の焼きづけ からし菜ソテー パンパンジーサラダ みそ汁(長ネギ・椎茸)	ご飯 松風焼き にんにく炒め マカロニサラダ すまし汁(アーサ・みつば)	ご飯 チキンの洋風照焼き チキアギとキャベツのソテー ひじきと大豆の煮物 みそ汁(カリフラワー・ねぎ)
合計	1478KC た60 脂38 炭214 塩6.9	1705KC た66 脂54 炭221 塩8.4	1491KC た59 脂42 炭205 塩8.2	1962KC た62 脂74 炭238 塩9.2	1524KC た61 脂30 炭239 塩5.9	1558KC た60 脂35 炭237 塩8.0	1685KC た63 脂47 炭235 塩7.6

区分	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
朝食	食パン 青梗菜のソテー 果物(バナナ) ピーマンの中華スープ ココア	ご飯 トマトとツナの卵炒め 鯛味噌 コンソメスープ ココア	ご飯 白菜炒め 漬物(刻みたくあん) みそ汁(里芋・ねぎ) 牛乳	パン 麻婆大根 果物(洋梨缶) すまし汁(アオサ・ねぎ) 牛乳	ご飯 あざりと絹さやの卵とじ ミートボールケチャップ煮 すまし(なめこ・豆腐) 牛乳	ご飯 ブロックの肉そぼろあんかけ 漬物(べつたら) みそ汁(白菜・ねぎ) 牛乳	ご飯 里芋だんごのあんかけ 人参シリシリ みそ汁(えのき・ねぎ) 牛乳
昼食	ご飯 ブロックの回鍋肉 里芋の炒め煮 いんげんの胡麻和え みそ汁(白菜・油揚げ)	ご飯 鮭の西京焼き いんげんと竹輪のソテー 胡瓜の梅和え すまし汁(渦巻き麩・ねぎ)	ご飯 ミートカレー 温野菜サラダ ポテトサラダ 小松菜とシラスの和え物	ご飯 肉じゃが チンゲン菜の塩炒め キャベツのサラダ すまし汁(わかめ・ねぎ)	ご飯 グループジュージー 鯖の塩焼き 野菜炒め ひじきとコーンのサラダ すまし汁(ほうれん草・えのき)	ご飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き マカロニソテー インゲンとしらたきのおかか煮 すまし汁(もやし・ねぎ)	ご飯 からし菜ソテー 春雨サラダ すまし汁(とろろ昆布・ねぎ)
間食	黄桃	バナナケーキ	プリン	スイートポテト	サターアスターケーキ	ブドウゼリー	ご飯
夕食	ご飯 スズキと茄子の揚げ煮 小松菜と油揚げの煮浸し 塩もみ胡瓜のおかか和え すまし汁(竹の子・わかめ)	ご飯 豆腐ステーキきのこソース ハワイヤ炒め 田芋田菜 みそ汁(キャベツ・ポーク)	ご飯 チキンのトマト煮 ピーマンとじゃこのソテー 大根のゆかり和え すまし汁(からし菜・長ネギ)	ご飯 天ぷら 桜エビとほうれん草の炒め煮 リンゴと白菜の塩もみサラダ みそ汁(冬瓜・ねぎ)	ご飯 鶏肉の生姜おろしあんかけ おぐらソテー ツナと胡瓜の和え物 沖縄そば	ご飯 うじら豆腐 大学芋 もずく酢 すまし汁(大根菜・長ネギ)	ご飯 魚のにんにく焼き ピーマンソテー ポテトサラダ すまし汁(花麩・貝割れ)
合計	1509KC た53 脂32 炭254 塩8.2	1472KC た51 脂31 炭242 塩6.5	1653KC た59 脂41 炭244 塩10.0	1671KC た53 脂50 炭236 塩7.7	1668KC た66 脂51 炭220 塩9.4	1461KC た57 脂29 炭223 塩6.3	1561KC た60 脂30 炭251 塩6.1

区分	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
朝食	食パン 肉野菜炒め 果物(黄桃缶) すまし汁(わかめ・ねぎ) ココア	ご飯 青梗菜とハムの卵とじ スパゲッティサラダ すまし汁(なめこ・ねぎ) ココア	ご飯 もやしとエビの塩ガーリック炒め だし巻き卵 すまし汁(人参・椎茸) 牛乳	パン 大根とツナの炒め煮 果物(白桃缶) みそ汁(あおさ・ねぎ) 牛乳	ご飯 三色いり豆腐 漬物(刻みたくあん) すまし汁(もずく・ねぎ) 牛乳	ご飯 野菜のコンビーフソテー 蒸しシューマン すまし汁(まいたけ・貝割れ) 牛乳
昼食	ご飯 魚の照り焼き じゃが芋の甘辛煮 菜の花の磯和え みそ汁(大根菜・長ネギ)	ご飯 オムライス ミックス野菜ソテー 南瓜ソテー 竹輪と胡瓜の辛子マヨネーズ和え オクラのにんにくスープ	ご飯 豚肉の醤油焼き ほうれん草のおかか和え 金平ごぼう すまし汁(白菜・油揚げ)	ご飯 チキンクリーム煮 青梗菜とピーマンのソテー きゅうりとコーンのサラダ カリフラワーのスープ	ご飯 魚の南蛮漬け いんげんのごま煮 小松菜のえのき和え みそ汁(竹輪・みつば)	ご飯 炒り鶏 南瓜の含め煮 甘酢和え すまし汁(そうめん・ねぎ)
間食	おからアップルケーキ	プリン	ピーマンゼリー	あずきのカステラ	コーヒーマフィン	せんざい
夕食	ご飯 八宝菜 干びょうの南蛮漬け さつまいものいとこ煮 清汁(小松菜・長ネギ)	ご飯 チキンのカレー焼き 根菜の味噌煮 南瓜サラダ すまし汁(キャベツ・ねぎ)	ご飯 鮭のパン粉焼き グループイリチー 小松菜の胡麻和え みそ汁(ハワイヤ・ねぎ)	ご飯 ポークチャップ いんげんのニンニクソテー ほうれん草としめじのレモン醤油和 すまし汁(レタス・わかめ)	ご飯 チキンピカタ マカロニソテー 白菜のおかか和え 豚汁	ご飯 さわらの塩焼き 切干大根と厚揚げの煮物 えのきとワカメの酢の物 みそ汁(ポーク・ほうれん草)
合計	1578KC た62 脂34 炭252 塩7.4	1616KC た54 脂47 炭239 塩8.1	1453KC た57 脂39 炭205 塩6.3	1453KC た58 脂37 炭209 塩6.7	1510KC た69 脂34 炭218 塩7.3	1557KC た62 脂30 炭250 塩6.9



♪メモ 献立は材料、その他の都合により変更する場合がございます。ご了承ください。 (株)ヘルシーフーズ