

令和7年 2月の献立【夕食】

					1 (土)	2 (日)
					三色丼 (具) カリフラワーの酢の物 キノコともやしのさっと煮	鶏肉の旨塩炒め煮 小松菜の和え物 はんぺんの甘酢だれ
					エネルギー 278 kcal 塩分 2.6 g	259 kcal 2.4 g
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	9 (日)
【鰯の梅煮】 茄子の胡麻和え しろ菜とベーコンの炒め物	豚バラとキャベツの旨煮 いんげんの和え物 肉しゅうまい	牛肉のすき焼き風煮 青梗菜とツナの和え物 ブロッコリーのさっと煮	鯖の山椒焼き 胡瓜の信田和え 蕪の蟹かまあんかけ	ポトフ風煮 キャベツのサラダ オープンオムレツ	鶏肉の照り煮 青梗菜の和え物 春雨の炒め物	赤魚の揚げ煮 しろ菜のくるみ和え アスパラと蒸し鶏の炒め物
エネルギー 306 kcal 塩分 2.8 g	371 kcal 2.2 g	287 kcal 2.2 g	290 kcal 2.5 g	344 kcal 3 g	294 kcal 2.3 g	290 kcal 2.3 g
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	16 (日)
豚肉の甘辛炒め煮 ぜんまいのお浸し 小松菜の和風炒め	メバルの胡麻焼き 大根の塩昆布和え 春菊とベーコンのさっと煮	肉団子の和風あんかけ もやしの錦糸和え ほうれん草の土佐炒め	鮭の照り焼き 小松菜のお浸し ごぼうと牛肉のさっと炒め	鶏肉のカレー風煮 白菜と青菜の和え物 春巻き	鱈のキノコあんかけ しろ菜のピーナッツ和え アスパラとウインナーの塩バター炒め	豚肉の生姜焼き風 ほうれん草とツナのナムル カリフラワーのさっと煮
エネルギー 285 kcal 塩分 2.2 g	212 kcal 2.6 g	291 kcal 2.8 g	282 kcal 2.4 g	365 kcal 2 g	283 kcal 2.6 g	281 kcal 2.2 g
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	23 (日)
ほっけのちゃんちゃん焼き風 ポテトサラダ 蕪と海老団子のさっと煮	ビビンバ丼 (具) 胡瓜の和え物 彩り煮豆	太刀魚の幽庵焼き 春菊の東寺和え いんげんのさっと煮	鶏肉のガリバタ炒め煮 青梗菜の和え物 ブロッコリーとはんぺんの煮浸し	白身魚の生姜煮 しろ菜とハムの和え物 野菜天ぷら	ポークチャップ風煮 茄子のお浸し 小松菜の炒め物	鯖の山椒焼き ごぼうの胡麻和え 春菊の煮浸し
エネルギー 298 kcal 塩分 2.5 g	316 kcal 2.8 g	286 kcal 2.6 g	307 kcal 2.5 g	296 kcal 2.1 g	289 kcal 2.6 g	287 kcal 2.4 g
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)		
牛肉と山菜の炒め煮 ほうれん草の和え物 高野豆腐の含め煮	鯖の漬け焼き ぜんまいと青菜のお浸し 蕪のそぼろあんかけ	親子丼 (具) 大根の酢の物 小松菜の煮浸し	スズキの和風ムニエル しろ菜の和え物 マカロニの磯炒め	回鍋肉 もやしの変わり和え 根菜煮		
エネルギー 298 kcal 塩分 1.9 g	300 kcal 2.2 g	275 kcal 2.2 g	299 kcal 2.3 g	272 kcal 2.1 g		

*都合により献立を変更することがあります。