

令和7年 2月の献立【昼食】

					1 (土)	2 (日)
					豚肉の生姜焼き風 胡瓜と蒸し鶏のナムル 根菜の味噌バターソース	メバルの胡麻焼き 青梗菜の東寺和え いんげんとウインナーの炒め物
					エネルギー 272 kcal 塩分 2 g	280 kcal 2.6 g
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	9 (日)
牛肉と蕪の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 海老団子とぜんまいの和風炒め	鮭の昆布マヨ焼き 小松菜の和え物 ピーマンとあげの煮浸し	鱈の香味ソースがけ 春菊の和え物 大根のそぼろ炒め	鶏肉の塩だれ炒め煮 ごぼうのオーロラ和え しろ菜のさっと煮	豚肉の味噌クリーム煮 ほうれん草の和え物 竹輪の磯部揚げ	ほっけの塩焼き 小松菜の和え物 さつま芋の煮物	牛肉のスタミナ炒め カリフラワーのサラダ 白菜と青菜の煮浸し
エネルギー 256 kcal 塩分 2.4 g	308 kcal 2.3 g	276 kcal 2.7 g	311 kcal 2.3 g	298 kcal 2.7 g	280 kcal 2 g	271 kcal 2.4 g
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	16 (日)
太刀魚の幽庵焼き 青梗菜の胡麻和え 里芋と牛肉の煮物	鶏肉の治部煮 茄子の生姜和え キャベツとツナの炒め物	白身魚のムニエル しろ菜のピーナッツ和え 蕪とウインナーの洋風煮	豚肉の和風香味炒め 胡瓜と白菜の和え物 ブロッコリーはんぺんの甘酢だれ	鱈の山椒焼き 春菊のお浸し 切り干し大根とハムの炒め物	牛肉のオイスターソース炒め煮 青梗菜の呉和え 茄子と平天のさっと煮	鯖の漬け焼き マカヒと南瓜のマヨネーズ和え 小松菜の煮浸し
エネルギー 312 kcal 塩分 2.3 g	320 kcal 2.4 g	267 kcal 2.1 g	237 kcal 2.1 g	283 kcal 2.5 g	287 kcal 2.7 g	306 kcal 2.4 g
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	23 (日)
鶏の唐揚げ ひじきと青菜の和え物 いんげんと高野豆腐の煮物	スズキの香草焼き ぜんまいと蒸し鶏の変わり和え しろ菜のさっと煮	豚肉と茄子の炒め煮 ほうれん草の和え物 厚揚げの旨煮	赤魚の胡麻焼き 小松菜の和え物 里芋の真砂あんかけ	牛肉のしぐれ煮 白菜と青菜の和え物 焚き合わせ	メバルの照り焼き キャベツの青じそドレッシング和え オムレツの肉味噌がけ	鶏肉のちゃんこ風煮 いんげんの和え物 青梗菜とベーコンの和風炒め
エネルギー 324 kcal 塩分 2.1 g	310 kcal 2.1 g	287 kcal 2.2 g	215 kcal 2.5 g	291 kcal 2.3 g	267 kcal 2.2 g	282 kcal 2.6 g
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)		
鮭のみぞれ煮 しろ菜のお浸し カリフラワーとウインナーの炒め物	豚肉のバーベキューソース 胡瓜のサラダ ピーマンと平天の煮物	鱈と野菜の洋風煮 青梗菜のピーナッツ和え 茄子と豚肉の炒め物	メンチカツ ほうれん草のナムル アスパラのさっと煮	ほっけの幽庵焼き 小松菜の和え物 ブロッコリーとベーコンの塩バター炒め		
エネルギー 250 kcal 塩分 2.6 g	273 kcal 2.5 g	279 kcal 2.3 g	337 kcal 2.4 g	263 kcal 2.6 g		

*都合により献立を変更することがあります。