

# 2月献立

				《節分》		
				平成31年2月1日(金)	平成31年2月2日(土)	平成31年2月3日(日)
朝	ご飯			ご飯	ご飯	ご飯
	だし巻き玉子			ご飯	ご飯	ご飯
	ささみと胡瓜の中華和え			昆布の佃煮	昆布の佃煮	昆布の佃煮
	味噌汁			味噌汁	味噌汁	味噌汁
ホワイトアップル			ホワイトアップル	牛乳	牛乳	
			408kcal	457kcal	410kcal	
昼	三色丼			ご飯	ご飯	ひじきご飯
	ピーマンと竹輪の金平			松風焼き	松風焼き	さわらの七味焼き
	もやしのごま和え			炒り豆腐	炒り豆腐	五目豆煮
	すまし汁			いんげんのピーナツ和え	味噌汁	白菜の漬物
			515kcal	583kcal	560kcal	
おやつ			ワッフル	和のパンケーキ	練切	
			76kcal	56kcal	77kcal	
夜	ご飯			ご飯	ご飯	ご飯
	麻婆春雨			オムレツデミソースかけ	オムレツデミソースかけ	ささみ梅干揚げ
	焼売			野菜のケチャップ煮	野菜のケチャップ煮	里芋の煮ころがし
	キャベツ塩昆布和え			ミモザサラダ	ミモザサラダ	カニサラダ
中華スープ			中華スープ	コンソメスープ	味噌汁	
			580kcal	492kcal	502kcal	
《鮎の解体ショー》						
平成31年2月4日(月)	平成31年2月5日(火)	平成31年2月6日(水)	平成31年2月7日(木)	平成31年2月8日(金)	平成31年2月9日(土)	平成31年2月10日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯
	厚揚げの煮物	ウインナーソテー	えび団子煮	じゃがいものソテー	青梗菜の中華炒め	アスパラソテー
	ブロッコリーとコーンサラダ	パンプキンサラダ	卵豆腐	五目豆	もやしのナムル	とろろ
	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	ホワイトアップル	味噌汁
ホワイトアップル	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	乳酸菌飲料	牛乳	乳酸菌飲料
	459kcal	606kcal	410kcal	396kcal	397kcal	484kcal
昼	ご飯	ご飯	握り寿司	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉のカレー焼き	油淋鶏	生麩の煮付け	とんかつ	鯖の塩焼き	かしのすき焼き風
	角麩煮	白菜とエビの中華煮	もやしと大葉の和え物	がんもの煮付け	南瓜の煮付け	けんちん炒め
	青梗菜のナムル	春雨の中華サラダ	すまし汁	ねぎめた	白菜の塩昆布和え	ごま豆腐
味噌汁	中華スープ		すまし汁	すまし汁	すまし汁	かき玉汁
	592kcal	615kcal	618kcal	659kcal	503kcal	617kcal
おやつ	レモンケーキ	おはぎ	りんごゼリー	マスカットゼリー	たい焼き	ココアワッフル
	68kcal	98kcal	53kcal	47kcal	94kcal	83kcal
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	菜飯	ご飯
	ホキのたらこマヨネーズ焼	他人煮	からすかいの照焼き	ビーフシチュー	豆腐の味噌かけ	鱈大根
	ほうれん草のソテー	筍の土佐煮	ごぼうの味噌煮	カニソテー	切干し大根の煮付	キャベツとピーマンのツナ炒め
	長芋の梅和え	ブロッコリーと卵のサラダ	茄子すんだ和え	肉じゃが	ほうれん草おかつ和え	ごぼうサラダ
すまし汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	すまし汁	すまし汁
	526kcal	605kcal	513kcal	565kcal	535kcal	576kcal
《カレーの日》			《ごちそうの日》			
平成31年2月11日(月)	平成31年2月12日(火)	平成31年2月13日(水)	平成31年2月14日(木)	平成31年2月15日(金)	平成31年2月16日(土)	平成31年2月17日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	目玉焼き	スクランブルエッグ	厚揚げの煮物	バーニャカウダ	金平ごぼう	卵とじ
	金時豆煮	オニオンライス	白菜のごま和え	五目豆	白和え	なすの炒め煮
	味噌汁	南瓜のポタージュ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
ホワイトアップル	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	乳酸菌飲料	ホワイトアップル	牛乳
	455kcal	557kcal	455kcal	473kcal	413kcal	516kcal
昼	ご飯	ご飯	親子丼	ご飯	ご飯	ご飯
	ピーフカレーライス	エビカツ	ひじき煮	いなり寿司	肉団子の野菜あんかけ	鯖の塩焼き
	マカロニサラダ	ブロッコリーのコンソメ煮	菜の花辛子和え	かきあげそば	キャベツ塩昆布和え	ビーフの炒め物
	杏仁豆腐	ポテトサラダ	味噌汁	茶碗蒸し	大根の味噌煮	長芋の梅和え
	569kcal	608kcal	488kcal	831kcal	517kcal	593kcal
おやつ	もみじまんじゅう	クリームコンフェ	黒ごまプリン	ルートのプリン	抹茶饅頭	シフォンケーキ
	98kcal	80kcal	74kcal	73kcal	107kcal	92kcal
夕	ご飯	ご飯	炊き込みご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鮭のきのこあんかけ	豚肉の焼肉風	さわらの山椒煮	鶏のくわ焼き	南瓜コロケ	和風ハンバーグ
	れんこん炒め煮	さつま芋の旨煮	豆腐のしんじょあんかけ	がんもの煮付け	角麩煮	ポトフ煮物
	初めのおかつ和え	切干大根のナムル	大根サラダ	オニオンライス	カリフラワーのマリネ	ツナサラダ
味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	かき玉汁	コンソメスープ	味噌汁
	521kcal	763kcal	621kcal	552kcal	622kcal	512kcal
《カレーの日》			《郷土料理・長崎》			
平成31年2月18日(月)	平成31年2月19日(火)	平成31年2月20日(水)	平成31年2月21日(木)	平成31年2月22日(金)	平成31年2月23日(土)	平成31年2月24日(日)
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	アスパラソテー	キャベツとベーコンのソテー	ご飯	じゃがいもソテー	卵雑炊	ご飯
	南瓜サラダ	スパゲティサラダ	豆腐のサラダ	中華サラダ	じゃが芋金平	ご飯
	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	五目豆	白菜の梅おかつ和え
ホワイトアップル	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	乳酸菌飲料	ホワイトアップル	牛乳
	471kcal	546kcal	435kcal	412kcal	419kcal	457kcal
昼	山菜ごはん	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉の照り焼き	ホキのたらこマヨネーズ焼	肉うどん	たらの磯辺揚げ	ミートローフ	ご飯
	ふるふき天根	野菜炒め	冬瓜の煮付け	南瓜のえびあんかけ	なすの煮付け	ご飯
	いんげんのおかつマヨ和え	冷奴	なめ茸和え	はるさめサラダ	ツナサラダ	ご飯
すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	470kcal	518kcal	568kcal	535kcal	574kcal	733kcal
おやつ	田舎饅頭	プチクレープ	マンゴープリン	ぶどうゼリー	ドーナツ	どら焼き
	106kcal	58kcal	37kcal	33kcal	93kcal	136kcal
夕	ご飯	ご飯	菜飯	ご飯	ご飯	ご飯
	肉豆腐	シーフードカレー	鮭の塩焼き	バーニャカウダ	酢豚	さばの味噌煮
	なすの甘辛炒め	香の物	ツナじゃが	生揚げの煮付け	南瓜のいとし煮	ごぼうの炒り煮
	白菜サラダ	トマトマヨネーズ	切干の和え物	大根と胡瓜の酢の物	海藻サラダ	もやし中華和え
すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁	味噌汁
	608kcal	626kcal	483kcal	555kcal	591kcal	557kcal
《洋食の日》						
平成31年2月25日(月)	平成31年2月26日(火)	平成31年2月27日(水)	平成31年2月28日(木)			
朝	ご飯	パン	ご飯	ご飯		
	高野豆腐の煮びたし	ミニオムレツ	厚焼き卵	厚揚げの旨煮		
	ポテトサラダ	マカロニサラダ	とろろ	白菜の磯和え		
	味噌汁	南瓜のポタージュ	味噌汁	味噌汁		
ホワイトアップル	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	乳酸菌飲料		
	396kcal	532kcal	446kcal	412kcal		
昼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	タンダリーチキン	ほうけ焼き	夫ぶらうどん	エビフライ		
	白菜とベーコン煮	切干し大根の煮付	さつま芋の味噌煮	ジャーマンポテト		
	オニオンライス	ほうれん草の白和え	わけぎの酢味噌和え	サモンのマリネ		
コンソメスープ	味噌汁	フルーツ	コンソメスープ			
	514kcal	488kcal	651kcal	569kcal		
おやつ	シュークリーム	カカオケーキ	いちごゼリー	青りんごゼリー		
	141kcal	72kcal	47kcal	47kcal		
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	魚のタレ焼き	牛肉のしぐれ煮	かに玉	麻婆茄子		
	けんちん炒め	里芋の煮ころがし	白菜の旨煮	シュウマイ		
	長芋のお浸し	胡瓜とツナの和え物	ひじきとささみのサラダ	人参の中華和え		
味噌汁	すまし汁	すまし汁	中華スープ			
	490kcal	536kcal	438kcal	546kcal		

