

2月2日(月)		
献立名	食品名	kcal
焼き魚	赤魚 醤油・味醂	80
フライ	カニクリィーミィコロ サラダ油	30 27
含め煮	絹厚三角揚げ 砂糖・醤油	45
中華煮込み	緑豆春雨・人参・筍 いんげん・胡麻油 酢・砂糖	25
辛子和え	オクラ 辛子・醤油	7
含め煮	枝豆がんも 砂糖・醤油	30
漬物		2
副食計		246
主 食	ごはん	312
合 計		558kcal

2月3日(火)		
献立名	食品名	kcal
揚げ物	エビカツ サラダ油 6	85 54
焼 物	四角型オムレツ 1/2	34
千切り	キャベツ・人参	5
ソース		10
カレーソテー	マカロニ・玉葱 ベーコン・ピーマン カレー粉・サラダ油	56
生姜和え	キャベツ・白菜・人参	11
含め煮	生姜・醤油 ミニさつま揚げ 砂糖・醤油	36
漬 物		2
副食計		293
主 食	ごはん	312
合 計		605kcal

2月4日(水)		
献立名	食品名	kcal
焼 物	ふんわりハンバーグ	195
ソース	デミグラスソース 15	23
グラッセ	人参シャトー	14
ソテー	スペグティ 玉葱・サラダ油	39
炒り煮	高野・こんにゃく・椎茸 人参・牛蒡・砂糖・醤油・油	38
とろみ炒め	もやし・人参 いんげん・鶏ミンチ	13
わさび和え	中華スープ キャベツ・水菜 油揚げ・わさび	15
漬 物		2
副食計		339
主 食	ごはん	312
合 計		651kcal

2月5日(木)		
献立名	食品名	kcal
揚げ物	鶏肉 55g 唐揚げ粉・油	135 54
千切り	タルタルソース 11 キャベツ・人参	36 5
切干大根煮	切干大根 人参・油揚げ・竹輪	37
ゆかり和え	白菜 ゆかり	12
含め煮	高野豆腐 1/4 砂糖・醤油	25
漬 物		2
副食計		306
主 食	ごはん	312
合 計		618kcal

2月6日(金)		
献立名	食品名	kcal
焼 魚	サバ 生姜・醤油	105 5
フライ	豚ロース串カツ 40 サラダ油	116
出汁巻き玉子	玉子・出汁・油	31
牛蒡サラダ	牛蒡・人参 竹輪・胡麻	43
さっと煮	胡麻ドレッシング いんげん・油揚げ	14
含め煮	生姜・砂糖・醤油 一口がんも	30
漬 物	砂糖・醤油	2
副食計		346
主 食	ごはん	312
合 計		658kcal

2月7日(土)		
献立名	食品名	kcal
お楽しみメニュー		

食材の仕入れ状況により一部メニュー変更のある場合がございます。