

2月16日(月)		
献立名	食品名	kcal
焼物	ふんわりハンバーグ	155
ソース	デミグラスソース 15	23
揚げ物	ウズラ串フライ	63
	サラダ油	27
ソテー	スバ・ケチャップ	39
五目豆	大豆・竹輪・大根 人参・こんにゃく 砂糖・醤油	24
胡麻味噌和え	蓮根・いんげん・人参 すりごま・味噌・砂糖	36
含め煮	枝豆がんも 砂糖・醤油	30
漬物		2
副食計		399
主食	ごはん	312
合計		711kcal

2月17日(火)		
献立名	食品名	kcal
フライ	がぶ旨ハムカツ 40 サラダ油	111
焼物	4種のチーズオムレツ	54
千切り	キャベツ・人参	5
	ソース 7	10
牛蒡サラダ	牛蒡・人参 竹輪・胡麻 胡麻ドレッシング	43
辛子和え	オクラ 辛子・醤油	7
含め煮	高野豆腐 1/4 砂糖・醤油	25
漬物		2
副食計		257
主食	ごはん	312
合計		569kcal

2月18日(水)		
献立名	食品名	kcal
焼魚	スバ 生姜・醤油	105
揚げ物	鶏ごぼう串カツ サラダ油	73
含め煮	縮厚三角揚げ 砂糖・醤油	45
ビーフン炒め	ビーフン・豚肉・ キャベツ・玉葱・人参 ピーマン・サラダ油	67
さっと煮	いんげん・油揚げ 生姜・砂糖・醤油	14
含め煮	一口がんも 砂糖・醤油	30
漬物		2
副食計		368
主食	ごはん	312
合計		680kcal

2月19日(木)		
献立名	食品名	kcal
フライ	タコきゃべつかつ 50 サラダ油	79
焼物	チキントマトオムレツ	44
千切り	キャベツ	5
	ソース 7	10
炒り煮	高野・こんにゃく・椎茸 人参・牛蒡・ 砂糖・醤油・油	38
わさび和え	キャベツ・水菜 油揚げ・わさび	15
生酢	大根・人参・胡瓜 酢・砂糖	6
漬物		2
副食計		244
主食	ごはん	312
合計		556kcal

2月20日(金)		
献立名	食品名	kcal
焼物	ふっくら蟹玉 40	89
揚げ物	肉団子2個 サラダ油	108
あんかけタレ	黒酢・砂糖・醤油	21
	三色ピーマン	
生野菜	レタス 20	3
焼きそば	中華麺・豚肉・玉葱 キャベツ・人参・紅生姜 ソース・サラダ油	98
ゆかり和え	白菜 ゆかり	12
ふりかけ	おかか	18
漬物		2
副食計		351
主食	ごはん	312
合計		663kcal

2月21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。