

平成27年度 02月献立

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
白ごはんジャー カレー照り焼きチキン ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜炒め ポテトのコンソメ煮	白ごはんジャー ヒレカツ ソース なすとひき肉の生姜煮 ふかしさつま芋（パセリ） こんにやくと人参の甘辛炒め煮 切干大根とワカメの酢の物	かやくごはんジャー 鯖の塩焼き かぼちゃの小豆煮 ごぼうの天ぷら チンゲン菜の白和え レンコンとひじき煮	親子丼 りんごジュース	白ごはんジャー 豚肉と野菜の甘酢炒め 大根のそぼろ煮 卵焼き ビーフンと人参の中華和え 枝豆の塩茹で	白ごはんジャー イカ天 <small>カリフラワーと赤ピーマンのカレー風味</small> フライドポテト かぼちゃのオリーブ炒め 根菜のトマト煮
421kcal 蛋白15.1g 脂質14.1g 塩分1.8g	418kcal 蛋白14.0g 脂質7.7g 塩分1.7g	401kcal 蛋白13.4g 脂質10.7g 塩分2.0g	438kcal 蛋白15.0g 脂質13.6g 塩分1.7g	405kcal 蛋白15.7g 脂質9.0g 塩分1.5g	410kcal 蛋白9.3g 脂質13.8g 塩分1.5g
8	9	10	11	12	13
白ごはんジャー 牛肉のしぐれ煮 レンコンとえのきの甘辛炒め ほうれん草と人参の和え物 大学芋 菜の花と厚揚げのお浸し	白ごはんジャー シーフードの中華煮 春雨の中華酢の物 高野と人参の煮物 きのこの炒めもの 手作りコロッケ	白ごはんジャー 親子煮 切干大根の煮物 がんもといんげんの煮物 春菊と人参の和え物	建国記念の日	ひじきごはんジャー 白身魚の唐揚げ 人参の甘煮 じゃがバターコーン <small>ウインナーと玉ねぎのケチャップ炒め</small> チンゲン菜の胡麻和え	白ごはんジャー ホイコーロー 揚げナスの香味漬け 人参とえのきの和え物 里芋の天ぷら スナッペンどう
511kcal 蛋白16.0g 脂質15.5g 塩分1.7g	517kcal 蛋白17.7g 脂質12.6g 塩分1.9g	461kcal 蛋白19.1g 脂質13.5g 塩分2.0g		370kcal 蛋白10.3g 脂質11.5g 塩分2.0g	480kcal 蛋白13.7g 脂質16.8g 塩分1.5g
15	16	17	18	19	20
白ごはんジャー 手作りコーンコロッケ 豚肉と小松菜の炒め物 かぼちゃの煮物 筑前煮 ひじきと大豆のサラダ	こんぶごはんジャー <small>おでん(厚揚げ・こんにやく・大根・ごぼう)</small> 豚肉の味噌炒め* ちくわ天 レンコンと人参の金平 キャベツとしめじの煮浸し	白ごはんジャー ブルコギ風 コーンの煮物 わかめとえのきの和え物 さつまいものレモン煮 人参の味噌和え	白ごはんジャー サーモンフライ ケチャップ マカロニソテー じゃがいものコンソメ煮 グリーンピースのカレー炒め ほうれん草とハムサラダ	カレーライス りんごジュース	白ごはんジャー 揚げだし豆腐 <small>チンゲン菜と豚肉の焼き肉風</small> しめじと白菜の和え物 ひじき煮(いんげん) 人参の甘辛炒め
490kcal 蛋白16.3g 脂質15.0g 塩分1.6g	431kcal 蛋白16.5g 脂質9.8g 塩分2.2g	450kcal 蛋白10.5g 脂質12.4g 塩分1.7g	415kcal 蛋白13.5g 脂質10.6g 塩分1.9g	455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	368kcal 蛋白9.3g 脂質8.9g 塩分2.0g
22	23	24	25	26	27
大豆と油揚げの炊き込みご飯 ジャー 豚肉の生姜焼き(赤ピーマン) 高野豆腐と人参の含め煮 白菜と糸昆布の煮浸し 里芋のゆず味噌和え アスパラの素揚げ	白ごはんジャー ミートボールのクリーム煮 卵焼き <small>カリフラワーとベーコンのカレー炒め</small> インゲンのゴマ和え ミニトマト	白ごはんジャー 白身魚の天ぷら おろしあん 根菜の金平 椎茸とピーマンの炒め煮 キャベツと人参のお浸し わかめとたこの酢の物	ハヤシライス りんごジュース	白ごはんジャー <small>牛肉とほうれん草のオイスターソース炒め</small> かぼちゃの天ぷら パプリカのサラダ かぶとベーコンの洋風煮 カットコーン	白ごはんジャー 八宝菜(うずら卵なし) マカロニの中華ソテー 大根と小松菜の煮物 ブロッコリー天
431kcal 蛋白15.8g 脂質11.7g 塩分1.9g	387kcal 蛋白15.5g 脂質11.7g 塩分1.3g	355kcal 蛋白12.5g 脂質6.3g 塩分2.0g	455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	495kcal 蛋白11.5g 脂質21.4g 塩分2.0g	403kcal 蛋白9.8g 脂質14.0g 塩分1.2g
29					
白ごはんジャー ハンバーグ ケチャップ ポテトサラダ きのこスパゲティ もやしとアスパラの和え物 チンゲン菜とかにかまの炒め物					
443kcal 蛋白15.5g 脂質12.5g 塩分1.8g					

仕入れの都合により、メニューに変更が生じる場合があります。どうぞご了承くださいませ。