

平成26年度 02月献立

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
白ごはん(ジャー) 豚肉のケチャップ炒め 春雨とハムの酢の物 里芋の煮物 小松菜と油揚げの煮浸し コーン煮物	大豆とひじきの炊き込みご飯 ジャー 鮭のバター焼き ピーマンのそぼろ炒め煮 ごぼうの天ぷら 人参の和え物 かぼちゃのミルク煮	白ごはん(ジャー) 揚げだし豆腐の人参おろしあん 青梗菜と豚肉の焼肉風炒め レンコンの金平 大根のそぼろ煮	親子丼 りんごジュース	白ごはん(ジャー) 唐揚げ アイオリソース ポテトとベーコンのカレー炒め わかめの卵とじ 枝豆の塩茹で ミニトマト
415kcal 蛋白8.7g 脂質8.1g 塩分1.8g	430kcal 蛋白8.3g 脂質8.7g 塩分2.2g	420kcal 蛋白8.5g 脂質9.2g 塩分1.9g	432kcal 蛋白9.1g 脂質9.5g 塩分2.3g	459kcal 蛋白10.7g 脂質13.1g 塩分2.5g
9	10	11	12	13
炊き込みごはん(ジャー) すき焼き風 がんとといんげんの煮物 ちくわの天ぷら 人参のおかか和え	ハヤシライス りんごジュース	建国記念日	白ごはん(ジャー) 鮭のグラタン風 白菜のお浸し 手作りコロッケ カリフラワーと人参のグラッセ	白ごはん(ジャー) ハンバーグ ケチャップ ブロッコリー天 コーンの煮物 大根のツナマヨ和え さつまいもと油揚げの煮物
437kcal 蛋白9.2g 脂質10.8g 塩分2.1g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g		448kcal 蛋白10.1g 脂質10.8g 塩分2.2g	429kcal 蛋白10.2g 脂質9.8g 塩分2.3g
16	17	18	19	20
白ごはん(ジャー) シーフードと白菜の中華煮 レンコンと糸昆布煮物 つきコンと人参の金平 マーボーナス*	白ごはん(ジャー) 豚天のレモンソースかけ かぶとカニカマのコンソメ煮 フライドポテト ミニトマト 春雨とゆで卵のサラダ	白ごはん(ジャー) 白身魚の和風あん ほうれん草とハムの炒め物 高野と椎茸の煮物 さつまいもの天ぷら ちくわの甘辛炒め	カレーライス りんごジュース	菜飯ごはん(ジャー) 鶏肉の親子とじ ツナとトマトのサラダ かぼちゃのいとこ煮 厚揚げと小松菜の煮物
436kcal 蛋白9.3g 脂質9.6g 塩分1.9g	440kcal 蛋白9.5g 脂質12.3g 塩分2.0g	443kcal 蛋白9.3g 脂質8.7g 塩分2.2g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	428kcal 蛋白8.6g 脂質8.9g 塩分2.1g
23	24	25	26	27
白ごはん(ジャー) 鶏肉の青のりゴマ唐揚げ 春菊とかにかまのお浸し じゃがバターコン ブロッコリーオーロラ和え 枝豆の塩茹で	わかめごはん(ジャー) 豚肉のおろし煮 大豆と人参の甘煮 手作りコロッケ 揚げナスの香味漬け	白ごはん(ジャー) 牛肉のトマト煮 彩り野菜とマカロニのサラダ レンコンとえのきの甘辛炒め いんげんのおかか和え	白ごはん(ジャー) 鯖の竜田揚げ 里芋の田楽 パプリカの鶏そぼろ炒め 小松菜とじゃこの和え物 きのこ人参のマリネ	白ごはん(ジャー) トンカツ ソース スナックえんどう キャベツとベーコンの炒め物 かぼちゃとコーンの煮物 ひじきの煮物
457kcal 蛋白12.5g 脂質12.4g 塩分2.3g	431kcal 蛋白8.3g 脂質10.5g 塩分1.8g	428kcal 蛋白8.9g 脂質9.3g 塩分1.9g	438kcal 蛋白10.1g 脂質8.7g 塩分2.3g	470kcal 蛋白13.2g 脂質13.5g 塩分2.2g

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。

株式会社 富喜屋