

2月 月間献立表

	朝			昼			夜			栄養価	
	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	合計	カロリー	塩分
2/1 木	ロールキャベツ煮 ふきのツナ和え ごはん みそ汁	サバの煮付け れんこんの金平 春菊と油揚げのお浸し ごはん すまし汁	豚肉のみそ炒め 海鮮ステーキ(野菜) 切干大根の煮物 ごはん スープ	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1538kcal	9.1g
2/2 金	厚揚げの煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	トンカツ 大根のうま煮 マカロニサラダ ごはん みそ汁	赤魚のあんかけ たこ焼き ひじきの煮物 ごはん すまし汁	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1577kcal	9.1g
2/3 土	じゃがいもの煮物 白菜のカニカマ和え ごはん みそ汁	ちらし寿司 かぼちゃの煮物 菜の花のごま和え すまし汁	麻婆豆腐 しゅうまい 春雨の中華和え ごはん スープ	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1535kcal	9.9g
2/4 日	きのこコーンのソテー ハムステーキ パン スープ	牛肉とたけのこの炒め煮 チヂミ チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	ハンバーグ なすの生姜煮 ポテトサラダ ごはん すまし汁	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1464kcal	8.1g
2/5 月	がんもの煮物 キャベツと大根の酢の物 ごはん みそ汁	ホキの梅風味煮 ごぼうのみそ煮 ほうれん草のお浸し ごはん すまし汁	カレーライス コロッケ カリフラワーの和え物 スープ	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1453kcal	8.0g
2/6 火	ひじきの炒め煮 千草焼 ごはん みそ汁	豚肉のオイスター炒め ふきの中華風煮 スパサラダ ごはん みそ汁	サバの塩焼き煮 かぼちゃの煮付け チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1621kcal	9.3g
2/7 水	卵の花の炒り煮 ブロッコリーのごま和え ごはん みそ汁	おでん れんこんの柚子風味和え ごはん みそ汁	チキン南蛮 里芋の煮物 春菊とツナの和え物 ごはん みそ汁	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1656kcal	10.8g
2/8 木	玉ねぎとベーコンのソテー もろこし焼き ごはん みそ汁	白身フライ 高野豆腐の煮物 切干大根のナムル ごはん みそ汁	牛肉とごぼうの甘辛煮 大豆の煮物 いんげんのお浸し ごはん スープ	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1599kcal	8.1g
2/9 金	じゃがいもの煮物 目玉焼き ごはん みそ汁	赤魚の煮付け お好み焼き オクラの和え物 ごはん すまし汁	えび団子のチリソース ぎょうざ もやしと油揚げの和え物 ごはん スープ	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1479kcal	8.4g
2/10 土	煮奴 たけのこのおかか和え ごはん みそ汁	みそ味つくね がんもの含め煮 春雨とハムの和え物 ごはん すまし汁	かき揚げ丼 ちくわと玉ねぎの煮物 菜の花の青じそ和え みそ汁	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1508kcal	8.6g
2/11 日	大根の洋風煮 マカロニサラダ パン スープ	ホキのオニオンソース ハーフオムレツ ブロッコリーの和え物 ごはん スープ	肉じゃが 厚揚げの煮物 なすの和え物 ごはん みそ汁	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1502kcal	8.0g
2/12 月	はんぺんの煮物 れんこんの梅風味和え ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	中華風旨煮 春巻き ふきとツナのお浸し ごはん スープ	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1573kcal	9.2g
2/13 火	カレー団子煮 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	サバのみそ煮 高野豆腐の煮物 大根ときゅうりの酢の物 ごはん すまし汁	そぼろ丼 チヂミ ポテトサラダ みそ汁	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1508kcal	11.5g
2/14 水	ごぼうの煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	豚肉の生姜煮 豆腐のあんかけ オクラの和え物 ごはん すまし汁	イカメンチ 大豆のケチャップ煮 切干と人参の和え物 ごはん みそ汁	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1537kcal	10.3g
2/15 木	カリフラワーの洋風煮 キャベツのピーナッツ和え ごはん みそ汁	鶏肉の照り焼き 厚揚げの煮物 春菊の和え物 ごはん みそ汁	クリームシチュー ミニハンバーグ スパサラダ ごはん	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1608kcal	8.7g

	朝			昼			夜			栄養価	
	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	合計	カロリー	塩分
2/16 金	なすの煮物 千草焼 ごはん みそ汁	チキンカツ たけのこの煮物 春雨とコーンの和え物 ごはん みそ汁	木の葉丼 里芋の煮物 菜の花の和え物 すまし汁	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1522kcal	9.1g
2/17 土	大根の煮物 つくね焼き ごはん みそ汁	赤魚のおかか煮 ひじきの煮物 マカロニサラダ ごはん すまし汁	豚肉のバーベキューソース 海鮮ステーキ(野菜) ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1592kcal	10.9g
2/18 日	じゃがいものコンソメ煮 ハムステーキ パン スープ	かき揚げ丼 がんもの煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁	えび団子の甘酢あん チヂミ 切干大根の煮物 ごはん スープ	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1551kcal	10.5g
2/19 月	ごぼうのみそ煮 目玉焼き ごはん みそ汁	豚肉の甘辛煮 高野豆腐の煮物 いんげんの和え物 みそ汁	ホキのさっぱり煮 しゅうまい れんこんのごま和え ごはん すまし汁	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1536kcal	8.8g
2/20 火	かぼちゃの煮物 春菊のお浸し ごはん みそ汁	ハヤシライス ハーフオムレツ カリフラワーのコンソメ煮 スープ	アジフライ ふきの煮物 スパサラダ ごはん すまし汁	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1551kcal	7.3g
2/21 水	煮奴 白菜の和え物 ごはん みそ汁	サバの照り煮 たこ焼き もずくと大根の酢の物 ごはん みそ汁	ハンバーグ 厚揚げの煮物 菜の花のピーナッツ和え ごはん スープ	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1530kcal	7.9g
2/22 木	ウインナーソテー 大豆のツナ和え ごはん みそ汁	豚肉の焼き肉たれ じゃがいもの煮物 チンゲン菜のおかか和え ごはん すまし汁	赤魚の柚子風味煮 もろこし焼き 春雨と人参の和え物 ごはん みそ汁	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1571kcal	8.8g
2/23 金	がんもの含め煮 マカロニサラダ ごはん みそ汁	鶏肉のトマト煮 豆腐ナゲット ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	おでん たけのこのごま和え ごはん すまし汁	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1635kcal	8.1g
2/24 土	切干大根の煮物 ほうれん草のカニカマ和え ごはん みそ汁	ホキの塩焼き煮 茄子とピーマンのみそ炒め ポテトサラダ ごはん すまし汁	豚肉の生姜煮 玉子焼き ひじきの煮物 ごはん みそ汁	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1568kcal	10.1g
2/25 日	ロールキャベツ煮 春雨の和え物 パン スープ	麻婆豆腐 ぎょうざ オクラの和え物 ごはん スープ	えびカツ 里芋の煮物 キャベツの柚子風味和え ごはん すまし汁	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1460kcal	8.4g
2/26 月	カリフラワーの炒め煮 玉子豆腐 ごはん みそ汁	サバのみそ煮 大根のうま煮 菜の花の和え物 ごはん すまし汁	牛丼 温泉卵 厚揚げの煮物 みそ汁	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1621kcal	8.5g
2/27 火	ハムステーキ ふきの和え物 ごはん みそ汁	メンチカツ ごぼうの金平 オクラの和え物 ごはん みそ汁	いか団子のチリソース 大豆の煮物 千草焼 ごはん スープ	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1611kcal	8.9g
2/28 水	なすのおかか煮 スパサラダ ごはん みそ汁	豚肉のすき焼き風煮 カリフラワーの梅風味煮 チンゲン菜の煮びたし ごはん すまし汁	赤魚のおろし煮 海鮮ステーキ(野菜) ひじきの白和え ごはん みそ汁	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1525kcal	8.6g
2/29 木	人参のコーンの和え物 目玉焼き ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	肉じゃが 春巻き ほうれん草のからし和え ごはん すまし汁	合計	合計	合計	合計	合計	合計	1611kcal	7.5g