

2月 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
2/1 土	切干大根の煮物 春菊のお浸し ごはん みそ汁	ちらし寿司 たけのこのきのこ煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	チキンカツ 厚揚げの煮物 カリフラワーの梅風味和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1425kcal
				塩分	8.4g
2/2 日	えび団子のトマト煮 オクラの和え物 パン スープ	牛肉のしぐれ煮 がんもの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	赤魚のごま醤油煮 煮奴 大根ともずくの酢の物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1511kcal
				塩分	8.9g
2/3 月	ちくわの煮物 人参のごまツナ和え ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ 里芋の煮物 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	ホイコーロー 春巻き ごぼうの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1336kcal
				塩分	8.5g
2/4 火	なすの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	アジのさっぱり煮 大豆の煮物 ふきのおかか和え ごはん みそ汁	カレーライス ミニハンバーグ ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1460kcal
				塩分	9.0g
2/5 水	かぼちゃの含め煮 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	おでん いんげんのポン酢和え ごはん みそ汁	メンチカツ れんこんとピーマンの甘辛煮 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1466kcal
				塩分	7.7g
2/6 木	じゃがいもとベーコンのコンソメ煮 マカロニサラダ ごはん みそ汁	鶏肉の山賊焼き風 がんもの煮物 切干大根の和え物 ごはん みそ汁	いか団子のチリソース ぎょうざ もやしナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1546kcal
				塩分	10.3g
2/7 金	里芋の煮付け 玉子焼き ごはん みそ汁	豚肉のみぞれ煮 豆腐のカニ風あんかけ 春菊のお浸し ごはん すまし汁	タラの梅風味煮 ひじきと油揚げの煮物 カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1439kcal
				塩分	8.3g
2/8 土	たけのこの含め煮 オクラの和え物 ごはん みそ汁	えびカツ ごぼうのみそ煮 ほうれん草のコーン和え ごはん すまし汁	ハンバーグ 厚揚げの煮物 春雨サラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1440kcal
				塩分	8.6g
2/9 日	ブロッコリーとハムのコンソメ和え ーフオムレツ パン スープ	赤魚のねぎ塩煮 れんこんの照り煮 大豆のごまドレ和え ごはん みそ汁	牛肉のスタミナ炒め煮 チヂミ ポテトサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1468kcal
				塩分	7.3g
2/10 月	つくね焼き 大根とカニカマの酢のもの ごはん みそ汁	豚肉のバーベキューソース かぼちゃの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	アジの煮付け 高野豆腐の含め煮 なすの青じそ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1465kcal
				塩分	9.4g
2/11 火	生姜はんぺんの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	トンカツ がんもの煮物 スパサラダ ごはん すまし汁	そぼろ丼 お好み焼き いんげんの和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1499kcal
				塩分	8.4g
2/12 水	糸昆布煮 玉子焼き ごはん みそ汁	サバの照り煮 しゅうまい オクラのなめたけ和え ごはん すまし汁	豚肉の生姜煮 ふきの煮物 人参の白和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1513kcal
				塩分	9.9g
2/13 木	いか団子のトマト煮 カリフラワーのツナ和え ごはん みそ汁	かき揚げ丼 ちくわとピーマンの煮物 ごぼうのねぎ和え みそ汁	クリームシチュー オムレツ 菜の花のピーナッツ和え ごはん	合計	
				カロリー	1515kcal
				塩分	8.5g
2/14 金	厚揚げの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	豚肉の甘辛煮 コロケ ブロッコリーのごま和え ごはん みそ汁	赤魚のおかか煮 大根の煮物 春菊のきのこ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1430kcal
				塩分	8.9g
2/15 土	ひじきの煮物 なすの和え物 ごはん みそ汁	鶏肉のみそ焼き たけのこの土佐煮 ポテトサラダ ごはん すまし汁	白身フライ かぼちゃの煮物 切干大根のナムル ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1552kcal
				塩分	8.0g

	朝	昼	夜	栄養価	
2/16 日	ミニハンバーグ もやしとハムのコーン和え パン スープ	麻婆豆腐 チヂミ 春雨の和え物 ごはん すまし汁	サバのねぎソース じゃがいもの煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1470kcal
				塩分	8.3g
2/17 月	がんもの煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	チキンカツ ふきの煮物 大根ともずくの酢の物 ごはん みそ汁	えび団子の煮物 玉子焼き ほうれん草のおかか和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1470kcal
				塩分	9.2g
2/18 火	糸昆布煮 スパサラダ ごはん みそ汁	タラの柚子風味煮 たこ焼き 高野豆腐の煮物 ごはん みそ汁	つくねのごまみそたれ かぼちゃの煮物 菜の花のピーナッツ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1415kcal
				塩分	8.8g
2/19 水	ごぼうの煮物 もやしのカニカマ和え ごはん みそ汁	豚肉の焼き肉たれ 春巻き カリフラワーのコーン和え ごはん すまし汁	アジのあんかけ 煮奴 春菊の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1425kcal
				塩分	7.6g
2/20 木	じゃがいものケチャップ煮 大豆のツナ和え ごはん みそ汁	おでん チンゲン菜のおかか和え ごはん みそ汁	鶏肉の照り焼き ひじきと油揚げの煮物 玉子豆腐 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1510kcal
				塩分	9.7g
2/21 金	里芋の煮物 いんげんのなめたけ和え ごはん みそ汁	かき揚げ丼 切干大根の煮物 たけのこの和え物 みそ汁	肉団子のクリーム煮 オムレツ ポテトサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1372kcal
				塩分	8.6g
2/22 土	豆腐のみそだれ なすの和え物 ごはん みそ汁	赤魚のごま醤油煮 れんこんの煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	中華風うま煮 ぎょうざ 人参ともやしのナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1382kcal
				塩分	9.5g
2/23 日	大根とベーコンの洋風煮 マカロニサラダ パン スープ	ハンバーグ 厚揚げの煮物 ほうれん草のごま和え ごはん すまし汁	木の葉丼 コロケ ブロッコリーの和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1477kcal
				塩分	8.4g
2/24 月	はんぺんの煮物 春雨の和え物 ごはん みそ汁	サバのみそ煮 がんもの煮物 春菊の和え物 ごはん すまし汁	豚肉のスタミナ炒め チヂミ 大豆の煮物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1497kcal
				塩分	9.7g
2/25 火	ふきとツナの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	メンチカツ かぼちゃのうま煮 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	いか団子の煮物 温泉卵 オクラの梅風味和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1399kcal
				塩分	9.9g
2/26 水	カリフラワーの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	肉じゃが お好み焼き たけのこのごま和え ごはん すまし汁	タラの塩焼き煮 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜のコーン和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1472kcal
				塩分	8.6g
2/27 木	ーフオムレツ 人参ともやしのフレンチ和え ごはん みそ汁	アジの煮付け 煮奴 ブロッコリーのツナ和え ごはん みそ汁	ハヤシライス なすの洋風煮 ポテトサラダ	合計	
				カロリー	1399kcal
				塩分	7.1g
2/28 金	ひじきの煮付け つくね焼き ごはん みそ汁	鶏肉の生姜煮 厚揚げの煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	えびカツ 大根のうま煮 ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1541kcal
				塩分	10.3g
3/2 日				合計	
				カロリー	
				塩分	