

# 2月

# 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価
2/1 日	いか団子のトマト煮 オクラの和え物 パン スープ	豆腐ハンバーグ 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 えびカツ 大根ともずくの酢の物 ごはん すまし汁	合計 カロリー 1473kcal 塩分 8.5g
	ちくわの煮物 人参ともやしのごまツナ和え ごはん みそ汁	アジのさっぱり煮 昆布豆 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	カレーライス オムレツ スパサラダ	合計 カロリー 1574kcal 塩分 8.3g
2/3 火	高野豆腐の煮物 なすのポン酢和え ごはん みそ汁	ちらし寿司 里芋の含め煮 ふきと油揚のおかか和え すまし汁	ホイコーロー <sup>1</sup> 水ぎょうざ ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	合計 カロリー 1469kcal 塩分 9.0g
	煮奴 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	おでん れんこんとピーマンの甘辛煮 ごはん みそ汁	メンチカツ かぼちゃの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計 カロリー 1483kcal 塩分 7.2g
2/5 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 チヂミ もやしナムル ごはん すまし汁	合計 カロリー 1498kcal 塩分 8.8g
	里芋の煮付け 玉子焼き ごはん みそ汁	豚肉ときのこの炒め煮 大根のあんかけ 春菊のお浸し ごはん すまし汁	タラの梅風味煮 カリフラワーの煮物 大豆のごまドレ和え ごはん みそ汁	合計 カロリー 1492kcal 塩分 7.9g
2/7 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 ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	ハンバーグ 厚揚げの煮物 春雨の和え物 ごはん みそ汁	合計 カロリー 1449kcal 塩分 9.3g
	プロッコリーとハムのコンソメ和え ハーフオムレツ パン スープ	赤魚のねぎ塩煮 チヂミ ひじきと油揚の煮物 ごはん みそ汁	牛肉のスタミナ炒め煮 煮奴 スパとコーンのサラダ ごはん すまし汁	合計 カロリー 1520kcal 塩分 7.1g
2/9 月	ミニハンバーグ チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	豚肉のバーベキューソース がんもといんげんの煮物 ポテトサラダ 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 1478kcal 塩分 9.8g
	生姜はんぺんの煮物 もやしと油揚の和え物 ごはん みそ汁	トンカツ かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	鶏肉と大根のごま醤油煮 お好み焼き 昆布豆 ごはん みそ汁	合計 カロリー 1580kcal 塩分 9.4g
2/11 水	たけのこときのこの甘辛煮 玉子焼き ごはん みそ汁	タラの照り煮 たこ焼き ふきの和え物 ごはん すまし汁	豚肉の生姜煮 里芋の煮物 ひじきの白和え ごはん みそ汁	合計 カロリー 1455kcal 塩分 8.8g
	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 しゅうまい 菜の花のピーナッツ和え ごはん	合計 カロリー 1503kcal 塩分 8.9g
2/13 金	厚揚げの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	豚肉の甘辛煮 温泉卵 プロッコリーのごま和え ごはん みそ汁	アジのおかか煮 大根の煮物 オクラときのこのドレッシング和え ごはん すまし汁	合計 カロリー 1483kcal 塩分 8.3g
	なすの煮物 春菊の和え物 ごはん みそ汁	鶏肉のみそ焼き 豆腐のおろしソース 春雨サラダ 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 1475kcal 塩分 7.5g
2/15 日	じゃがいものコンソメ煮 ミニハンバーグ パン スープ	カレーライス オムレツ マカロニサラダ	赤魚のねぎソース チヂミ もやしのカニカマ和え ごはん みそ汁	合計 カロリー 1561kcal 塩分 9.2g

	朝	昼	夜	栄養価
2/16 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 ふきとはんぺんの煮物 大根と人参の酢の物 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 みそ汁	合計 カロリー 1503kcal 塩分 9.4g
	昆布豆 スパサラダ ごはん みそ汁	サバの煮付け ミニハンバーグ 高野豆腐の煮物 ごはん みそ汁	豚肉の焼き肉たれ 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 1511kcal 塩分 8.7g
2/18 水	ごぼうの煮物 もやしのごま和え ごはん みそ汁	つくねのごまみそたれ えびカツ カリフラワーのコーン和え ごはん みそ汁	鶏肉のさっぱり煮 煮奴 春菊の和え物 ごはん みそ汁	合計 カロリー 1512kcal 塩分 7.6g
	じや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 チングン菜のおかか和え ごはん みそ汁	トンカツ ひじきと油揚の煮物 玉子豆腐 ごはん すまし汁	合計 カロリー 1561kcal 塩分 9.0g
2/20 金	里芋の煮物 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	豚肉のトマト煮 がんものの煮物 ポテトサラダ ごはん すまし汁	かき揚げ丼 切干大根の煮物 たけのこの和え物 みそ汁	合計 カロリー 1484kcal 塩分 8.8g
	豆腐のみぞだれ ちくわの和え物 ごはん みそ汁	赤魚のごま醤油煮 れんこんと油揚の煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	麻婆なす 水ぎょうざ 人参ともやしのナムル ごはん すまし汁	合計 カロリー 1483kcal 塩分 9.8g
2/22 日	大根とベーコンの洋風煮 マカロニサラダ パン スープ	豆腐ハンバーグ 厚揚げの煮物 ほうれん草のごま和え ごはん すまし汁	豚肉のきのこ炒め煮 温泉卵 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	合計 カロリー 1527kcal 塩分 8.6g
	はんぺんの煮物 春雨の和え物 ごはん みそ汁	白身フライ がんものの煮物 春菊の和え物 ごはん みそ汁	木の葉丼 チヂミ 大豆の煮物 みそ汁	合計 カロリー 1561kcal 塩分 8.9g
2/24 火	玉子焼き スパサラダ ごはん みそ汁	肉じゃが カリフラワーの煮物 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	アジの煮付け 高野豆腐の含め煮 チングン菜の中華和え ごはん すまし汁	合計 カロリー 1446kcal 塩分 9.2g
	ふきとツナの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	メンチカツ かぼちゃの煮物 いんげんと油揚の和え物 ごはん すまし汁	いか団子の煮物 お好み焼き オクラの和え物 ごはん みそ汁	合計 カロリー 1474kcal 塩分 9.3g
2/26 木	ハーフオムレツ 人ともやしのフレンチ和え ごはん みそ汁	タラの塩焼き煮 煮奴 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	カレーライス なすの洋風煮 ポテトサラダ	合計 カロリー 1468kcal 塩分 7.1g
	ひじきの煮付け ミニハンバーグ 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 1507kcal 塩分 9.4g
2/28 土	里芋のみぞ煮 れんこんの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のみぞれ煮 はんぺん焼き ごぼうのおかか和え ごはん みそ汁	赤魚のさっぱり煮 しゅうまい 切干大根のねぎナムル ごはん みそ汁	合計 カロリー 1459kcal 塩分 8.8g