

2月分献立表

日	月	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	
	カルピス54kcal	ココア101kcal	野菜ジュース77kcal	牛乳113kcal	カフェオレ84kcal	
	ごはん 味噌汁 肉団子の甘辛煮 さつま揚げの炒め煮 金時煮豆 かぶの浅漬け 572kcal 3.8g	シーフードカレー コンソメスープ プロコリーのハムサラダ 福神漬け 黄桃缶ヨーグルト 548kcal 3.6g	節分ごはん つみれ汁 カレイの野菜あん 信田煮とかぶの炊合せ フルーツ杏仁 しば漬け 628kcal 4.0g	ごはん わかめスープ 牛肉のキムチ炒め ほうれん草のナムル ぶどう缶 たくあん 536kcal 2.7g	ごはん すまし汁 ブリの幽庵焼き えんどう豆のからし和え バナナ おおか昆布 550kcal 3.5g	ごはん すまし汁 サバのごま味噌煮 かぼちゃの煮物 あんず缶 しその実漬け 521kcal 4.0g
	たい焼き97kcal	レモンケーキ139kcal	節分豆蒸しパン180kcal	セレクト	どら焼き72kcal	
	8	9	10	11	12	
	レモネード74kcal	オレンジジュース57kcal	ピーチティー38kcal	キャラメルミルク87kcal	バナラミルク87kcal	
	チャーハン ワンタンスープ 豆腐の中華あん ほうれん草の煮浸し 洋梨缶 田舎漬け 564kcal 3.9g	ごはん コンソメスープ 牛肉のクリーム煮 ズッキーニのソテー りんご缶 漬物 551kcal 3.3g	みそラーメン 焼き餃子 えんどう豆のわさび和え フルーツ入りアトウゼリー 713kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 鶏肉の四川焼き 白菜の煮浸し 白花煮豆 つぼ漬け 492kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 豚カツ 梅きゅうり 杏仁豆腐 しば漬け 708kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 ホツケの磯辺焼き レタスと大根のサラダ キウイフルーツ 昆布の佃煮 445kcal 3.7g
	小倉あんパイ121kcal	水ようかん55kcal	スティックマロン77kcal	ココアワッフル72kcal	莓フルーツエ184kcal	
	15	16	17	18	19	
	チョコミルク139kcal	抹茶ミルク130kcal	キャラメルミルク87kcal	蜂蜜しょうが68kcal	オレンジジュース84kcal	
	ごはん 味噌汁 白身魚のきのこ蒸し ズッキーニのコンソメ ぶどう缶 のり佃煮 439kcal 3.1g	たけのごはん すまし汁 鶏肉の漬け焼き ひじきの煮物 あんず缶 青かっぱ漬け 567kcal 3.9g	ごはん 中華コンソメスープ キムチ鍋 春雨の炒め物 黄桃缶 桜漬け 618kcal 3.7g	ごはん なめこ汁 白身魚のゆずあん レタスのチーズサラダ しば漬け パイ缶 509kcal 3.7g	ごはん コンソメスープ 鮭のクリームソース かぼちゃのレーズンサラダ しその実漬け フルーツカクテル 539kcal 4.1g	牛乳113kcal ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ 花野菜サラダ 田舎漬け りんご缶 574kcal 4.4g
	コーヒゼリー99kcal	シュークリーム98kcal	栗かすてら饅頭108kcal	紫芋まんじゅう104kcal	セレクト	
	22	23	24	25	26	
	イチゴオレ99kcal	カフェオレ84kcal	りんごジュース59kcal	ミルクティー85kcal	牛乳113kcal	
	ポークカレー コンソメスープ コールスロー みかん缶ヨーグルト 福神漬け 628kcal 4.1g	ごはん 味噌汁 サワラのねぎ塩焼き 白菜と油揚げの煮浸し 杏仁豆腐 つぼ漬け 603kcal 3.9g	ごはん すまし汁 えび団子の煮込み 青梗菜のピリ辛炒め 白花煮豆 赤かっぱ漬け 438kcal 3.3g	ゆかりごはん 味噌汁 アジの蒲焼き かぼちゃのいとこ煮 洋梨缶 しその実漬け 538kcal 3.2g	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ 漬物 黄桃缶 589kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ 五日豆 フルーツカクテル しば漬け 597kcal 2.5g
	鈴カステラ90kcal	セレクト	エクレーア69kcal	いちごババロア108kcal	バームクーヘン105kcal	
	29					
	バナラミルク87kcal ごはん すまし汁 サバのしょうが煮 ●ぬた芋● 桜漬け りんご缶 506kcal 3.3g クリームブッセ72kcal					

〈一口メモ 2月29日(月)実施【ぬた芋】について〉
 【ぬた芋】は宮崎県産の郷土料理です。ゆでた里芋に白和えの衣のようなものをまぶしたものです。
 宮崎県は、里芋の生産量が全国1位ということもあり、【ぬた芋】の他にも、揚げた里芋に甘辛いタレをからめた
 【里芋の丸揚げ煮】など様々な郷土料理が生まれました。
 今回は、甘辛いごまみそだれにからめて提供いたします。どうぞ、ご賞味くださいませ。
* 今月は3日(水)に節分献立を予定しています。