



2月分献立表



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					イチゴオレ60kcal カレーライス トマトスープ オクラのミモザサラダ 福神漬け 白桃缶ヨーグルト 649kcal 3.4g 人形焼107kcal	コーヒー牛乳65kcal 節分豆ごはん つみれ汁 天ぷら(エビ・キス・南瓜・ナス) 菜の花の辛子和え フルーツみつ豆 つぼ漬け 581kcal 4.7g エクレア97kcal
	4	5	6	7	8	9
	マミー74kcal ごはん すまし汁 白身魚の幽庵焼き 胡瓜のわさびマヨ和え 白桃缶 おかか昆布 596kcal 3.7g チーズケーキ58kcal	野菜ジュース26kcal ごはん 味噌汁 豆腐ステーキ ほうれん草の錦糸和え うぐいす豆 漬物 543kcal 3.0g セレクト	カルピス39kcal タンメン 海老シュウマイ セロリのザーサイ和え パン缶入りオレンジゼリー 685kcal 4.1g 雪の宿65kcal	ココア126kcal ごはん すまし汁 ●サバの煮食い鍋 アスパラの酢みそ和え 洋梨缶 たくあん 462kcal 3.2g 黒糖ケーキ70kcal	ぶどうジュース83kcal ごはん すまし汁 松風焼き スッキーニのベーコンソテー りんご缶 しその実漬け 568kcal 3.2g プリン73kcal	レモネード30kcal ごはん コンソメスープ 白身魚のマヨ焼き 人参のたらこ炒り煮 きゅうりの浅漬け 白花煮豆 516kcal 4.0g 紅茶ケーキ69kcal
	11	12	13	14	15	16
	イチゴオレ60kcal ごはん 味噌汁 鶏肉の梅照焼き ブロッコリーのなめ草和え パン缶 青かつぱ漬け 546kcal 3.3g セレクト	りんごジュース65kcal ごはん 味噌汁 ホッケの磯辺焼き さつま芋の甘煮 白桃缶 昆布の佃煮 498kcal 2.9g かつぱえびせん59kcal	レモンティー47kcal ごはん 中華スープ キムチ鍋 オクラの枝豆サラダ フルーツカクテル つぼ漬け 681kcal 4.3g りんごカステラ50kcal	マミー74kcal キーマカレー コンソメスープ 水菜のコンビーフサラダ 福神漬け 黄桃缶ヨーグルト 689kcal 3.7g チョコ蒸しパン162kcal	オレンジジュース65kcal たけのこごはん すまし汁 鮭の南部焼き ひじきの煮物 うぐいす豆 しば漬け 577kcal 3.4g スイスパウム68kcal	ミルクティー47kcal ごはん すまし汁 豚カツ キャベツのコールスロー キウイフルーツ 桜漬け 619kcal 3.7g ミックスベリーフルーチェ49kcal
	18	19	20	21	22	23
	カルピス39kcal きつねうどん 千草焼き 白菜のツナ甘酢和え フルーツ入り苺ゼリー 691kcal 2.9g もみじまんじゅう125kcal	ぶどうジュース83kcal ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ カリフラワーのチーズサラダ バナナ 赤かつぱ漬け 584kcal 3.7g 水ようかん97kcal	コーヒー牛乳65kcal ごはん すまし汁 親子煮 ナスの揚げ浸し ぶどう缶 たくあん 569kcal 3.2g あんどうナッツ91kcal	オレンジジュース65kcal 香りごはん 味噌汁 アジの蒲焼き たらこパスタサラダ りんご缶 しその実漬け 592kcal 4.7g サラダせんべい68kcal	マミー74kcal ごはん 味噌汁 サワラのねぎ塩焼き ぜんまいの炒め煮 杏仁豆腐 つぼ漬け 482kcal 3.7g セレクト	イチゴオレ60kcal ごはん すまし汁 えび団子の煮込み 豚そぼろピリ辛炒め 漬物 金時煮豆 617kcal 3.7g ココアワッフル83kcal
	25	26	27	28		
	ココア126kcal ごはん すまし汁 鶏の唐揚げ 五目豆 ザーサイ 黄桃缶 610kcal 3.0g チョコロール70kcal	レモネード30kcal シーフードカレー コンソメスープ セロリのコーンサラダ 福神漬け みかん缶ヨーグルト 576kcal 4.4g シュウクリーム83kcal	りんごジュース65kcal ごはん 味噌汁 さんまのおろしのせ 絹さやの菜種和え 洋梨缶 ナスの浅漬け 547kcal 3.3g セレクト	カルピス39kcal ごはん 中華スープ 豚ニラ炒め 春雨サラダ フルーツカクテル しば漬け 535kcal 3.1g 鈴カステラ94kcal		

2月7日(木)実施 【サバの煮食い鍋】について

【サバの煮食い鍋】は、島根県屈指の漁業基地・浜田市漁師飯です。
しょうゆを入れただし汁を煮立て、新鮮なサバの切り身、大根、玉ねぎ、豆腐などと一緒に煮込みます。
お酒と一緒に熱々をほおぼるのが、美味との事！
今回は、サバ、豆腐、ねぎ、白菜、春菊などで作ります。どうぞ、お楽しみに★

*今月は2日(土)に「節分の献立」を予定しています。