＿＿＿＿＿ 2月 献立表

mon月	tue火	wed水	thu木	fri金
			1	2
			厚揚げのカレー炒め ホタテ風味フライ 大豆もやしと油揚げの酢の物 竹輪の煮付け・白花豆煮 麦ご飯	いわしフライ・ミックススロー 筑前煮 小松菜の辛子和え 玉子焼き・大豆サラダ ご飯
ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 702 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 16 g 塩分 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 720 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 18 g 塩分 2.1 g
5	6	7	8	9
豚肉柳川風 カニクリームコロッケ チンゲン菜ソテー 切り干し大根サラダ レバーの甘辛炒め・さつま芋煮 ご飯	三色丼の具（肉そぼろ・炒り卵・青菜の和え物） 白身魚フライ・ミニトマト ひじきチーズサラダ 蓮根炒め ご飯	チキン南蛮 スパゲッティソテー・ブロッコリー 野菜ときのこの炒め物 白滝のサラダ りんご・ご飯	煮魚（バサ） 付け合わせ（人参・いんげん） 金平ごぼう・南瓜のサラダ 小松菜としらすの和え物 フランクフリッター・ご飯	麻婆豆腐 揚げ餃子 バンサンスー チンゲン菜のソテー みかん 麦ご飯
ｴﾈﾙｷﾞｰ 749 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 16 g 塩分 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 748 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 21.3 g 塩分 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 700 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 17.1 g 塩分 1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 746 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 19.8 g 塩分 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 684 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 17.5 g 塩分 2.3 g
12	13	14	15	16
振替休日				
ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
19	20	21	22	23
ささみチーズフライ いんげんソテー・春雨サラダ 蒟蒻と高野豆腐のピリ辛炒め煮 がんも煮付け・りんご ご飯	トマトのオムレツ コロッケ・ブロッコリー 肉野菜炒め いんげんのピーナツ和え 手作りひじきふりかけ ご飯	キーマカレー 豆のツナサラダ きのこソテー 粉吹き芋 ご飯	すき焼き風煮・ゆで卵 かき揚げ（えび・南瓜・玉葱） 菜の花サラダ 鯖の塩焼き ご飯	天皇誕生日
ｴﾈﾙｷﾞｰ 740 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 19.5 g 塩分 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 733 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 21.1 g 塩分 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 687 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 15.9 g 塩分 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 735 kcal 蛋白質 27 g 脂質 19.3 g 塩分 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
26	27	28	29	
エビフライ・鶏のきじ焼き コーンソテー ミモザサラダ さつまいものチーズ和え レンコンのマヨネーズ炒め ご飯	豚肉と野菜の中華炒め 肉焼売 高野豆腐のそぼろ煮 ごぼうサラダ 磯香和え・ご飯	根菜入りハンバーグデミソース ほうれん草ソテー・カットコーン ジャーマンポテト 白菜の胡麻マヨサラダ 黄桃缶 ご飯	回鍋肉 にしんおろしポン酢かけ ひじきの和え物 いんげんのごま和え ご飯	
ｴﾈﾙｷﾞｰ 736 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 16 g 塩分 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 694 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 16.3 g 塩分 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 698 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.1 g 塩分 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 701 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 18.2 g 塩分 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
ご飯に使用しているお米は国産米となっています。
お問い合わせは栄養士　小山内まで。

大和市深見西4－2－20
株式会社　安田物産
クッキングセンター大和工場
TEL　046－261－7255