

2月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

3					4					5					6					7									
いわしフライ・コールスロー 筑前煮 小松菜の辛子和え 玉子焼き・大豆サラダ ご飯					麻婆豆腐 揚げ餃子 パンサンスー チンゲン菜のソテー みかん 麦ご飯					煮魚(バス) 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 フランクフルター・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									
エネルギー	718	kcal	蛋白質	23.3	g	エネルギー	695	kcal	蛋白質	21	g	エネルギー	750	kcal	蛋白質	25.4	g	エネルギー	733	kcal	蛋白質	21.4	g	エネルギー	687	kcal	蛋白質	23.6	g
脂質	18	g	塩分	2.1	g	脂質	18.3	g	塩分	2.3	g	脂質	19.5	g	塩分	2.1	g	脂質	21.1	g	塩分	2.1	g	脂質	15.9	g	塩分	2.2	g
10					11					12					13					14									
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 チーズ・黄桃缶 ご飯					建国記念の日					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																			
エネルギー	739	kcal	蛋白質	21.2	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	700	kcal	蛋白質	21.5	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g
脂質	18.6	g	塩分	2.6	g	脂質		g	塩分		g	脂質	17.1	g	塩分	1.7	g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g
17					18					19					20					21									
					豚肉柳川風 春巻き 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(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					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					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									
エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	743	kcal	蛋白質	24.4	g	エネルギー	748	kcal	蛋白質	26.4	g	エネルギー	694	kcal	蛋白質	26.3	g	エネルギー	736	kcal	蛋白質	27.3	g
脂質		g	塩分		g	脂質	15.3	g	塩分	2.3	g	脂質	21.3	g	塩分	2.3	g	脂質	16.3	g	塩分	2.1	g	脂質	16	g	塩分	1.9	g
24					25					26					27					28									
振替休日					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 がんと煮付け・りんご ご飯					豚肉の西京焼き 高菜オムレツ 人参のマリネサラダ かぼちゃのクリーム煮 ブロッコリーソテー ご飯					すき焼き風煮・ゆで卵 かき揚げ(干しえび・南瓜・玉葱) 菜の花サラダ 鯖の塩焼き ご飯					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									
エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	740	kcal	蛋白質	22.6	g	エネルギー	721	kcal	蛋白質	22.2	g	エネルギー	735	kcal	蛋白質	27	g	エネルギー	702	kcal	蛋白質	23.9	g
脂質		g	塩分		g	脂質	19.5	g	塩分	2.1	g	脂質	17.8	g	塩分	2.1	g	脂質	19.3	g	塩分	2.3	g	脂質	16	g	塩分	2.3	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おります。
 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

