

2月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

2	3	4	5	6
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	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 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	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
エネルギー 700 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 17.1 g 塩分 1.8 g	エネルギー 718 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 18 g 塩分 2.1 g	エネルギー 695 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.3 g 塩分 2.3 g	エネルギー 750 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 19.5 g 塩分 2.1 g	エネルギー 732 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 21 g 塩分 2.1 g
9	10	11	12	13
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	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	建国記念の日	チリコンカン わかめとコーンのサラダ 小松菜としめじのソテー クリーミーコロッケ ご飯	チャブチェ風 アジフライ ツナマカロニサラダ ひじきの煮つけ つくね串 ご飯
エネルギー 739 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 18.6 g 塩分 2.6 g	エネルギー 702 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 16 g 塩分 2.3 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー 690 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.9 g 塩分 2.3 g	エネルギー 698 kcal 蛋白質 21 g 脂質 14.3 g 塩分 2 g
16	17	18	19	20
				エビフライ・鶏のきじ焼き コーンソテー ミモザサラダ さつま芋のチーズ和え レンコンのマヨネーズ炒め ご飯
エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー 736 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 16 g 塩分 1.9 g
23	24	25	26	27
天皇誕生日	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 がんも煮付け・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 南瓜のクリーム煮 ブロッコリーソテー ご飯	すき焼き風煮・ゆで卵 かき揚げ 菜の花サラダ 鯖の塩焼き 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 kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー 740 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 19.5 g 塩分 2.1 g	エネルギー 714 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 17.4 g 塩分 2 g	エネルギー 735 kcal 蛋白質 27 g 脂質 19.3 g 塩分 2.3 g	エネルギー 687 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 15.9 g 塩分 2.2 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

