

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 脂質 17.1 g	エネルギー 718 kcal 脂質 18 g	エネルギー 695 kcal 脂質 18.3 g	エネルギー 750 kcal 脂質 19.5 g	エネルギー 732 kcal 脂質 21 g
蛋白質 21.5 g	蛋白質 23.3 g	蛋白質 21.1 g	蛋白質 25.4 g	蛋白質 21.4 g
塩分 1.8 g	塩分 2.1 g	塩分 2.3 g	塩分 2.1 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	チリコンカーン 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	チャプチエ風 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 脂質 18.6 g	エネルギー 702 kcal 脂質 16 g	エネルギー kcal g	エネルギー 690 kcal 脂質 16.9 g	エネルギー 698 kcal 脂質 14.3 g
蛋白質 21.2 g	蛋白質 23.9 g	蛋白質 g	蛋白質 21.6 g	蛋白質 21 g
塩分 2.6 g	塩分 2.3 g	塩分 g	塩分 2.3 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 g	エネルギー g	エネルギー g	エネルギー g	エネルギー 736 kcal 脂質 16 g
蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 27.3 g
塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 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 鰯の塩焼き 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 g	エネルギー 740 kcal 脂質 19.5 g	エネルギー 714 kcal 脂質 17.4 g	エネルギー 735 kcal 脂質 19.3 g	エネルギー 687 kcal 脂質 15.9 g
蛋白質 g	蛋白質 22.6 g	蛋白質 21.9 g	蛋白質 27 g	蛋白質 23.6 g
塩分 g	塩分 2.1 g	塩分 2 g	塩分 2.3 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

