

# 【2月】普通食献立表

※栄養価は、ご飯170gを加えての表記となります。

## ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがこないよう、おかずの種類を数百種以上取りそろえています。
- 全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。
- 100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。



昼食		夕食		昼食		夕食	
2月1日	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) コーンと人参のグラッセ 小松菜の菜種和え ラタトゥイユ タラモサラダ	野菜と豚肉のカレー炒め 南瓜のいとこ煮 炒り鶏 茄子の胡麻みぞれ和え	エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	2月8日	豚肉と野菜のおろしポン酢 コーンとツナのサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 さつま揚げの味噌炒め	鶏の柚子胡椒焼き ベベロンチーノマカロニ ミックスビーンズ カレー風味ソテー 青菜ときのこのオリーブ蒸し	エネルギー 482kcal 塩分 1.7g
2月2日	豚肉と玉葱のバターポン酢炒め 切干ゆず風味 野菜の味噌炒め パンプキンサラダ	ツナオムレツ ひじき煮 ほうれん草のナムル がんもの含め煮 三色炒め煮	エネルギー 467kcal 塩分 1.8g	2月9日	煮込みハンバーグ もやしのナムル 小松菜の辛子和え 中華風鶏さんびら 南瓜サラダ	豚肉と筍のネギ塩炒め シェルマカロニサラダ さつま芋の煮しめ ほうれん草の磯辺和え	エネルギー 441kcal 塩分 1.6g
2月3日	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え パンパシジーサラダ(ドレッシング別添え) さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え	栗かぼちゃコロッケ きのこソテー 野菜の三杯酢 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) ほうれん草とハムのクリーム煮	エネルギー 467kcal 塩分 2.0g	2月10日	カニ玉あんかけ(あん別添え) しる菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風) ミニがんも 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物	エネルギー 507kcal 塩分 2.6g
2月4日	えびボールのオーロラソースかけ 山芋と小松菜のお浸し ベーコンとたまごサラダ 豚肉ともやし炒め オクラとコーンのおろし和え	豚の生姜焼き 白菜の錦和え 鶏挽き肉と大豆の含め煮 春雨の酢の物	エネルギー 438kcal 塩分 1.3g	2月11日	赤魚の味噌煮 牛蒡の当座煮 大豆サラダ 和風カレー煮 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	鶏の照焼き インゲンの利休和え かぶのそぼろ煮 ナスとイタリアン野菜の塩炒め ぶきの二杯酢	エネルギー 476kcal 塩分 2.1g
2月5日	ポークカレー 竹の子と人参のおかか煮 きのこことハムのソテー	チキンステーキ(トマトソース) 茹でブロッコリー 南瓜煮洋風仕立て 中華うま煮炒め 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	エネルギー 487kcal 塩分 2.3g	2月12日	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 切り昆布とさつま揚げの煮もの 白菜とミンチの中華炒め コーン春雨サラダ	白身魚フライ 塩枝豆 厚揚げのそぼろ煮 糸コンと鶏肉の煮物 青菜のナムル	エネルギー 460kcal 塩分 1.8g
2月6日	あじフライ コーンと穫のタラコマヨ シューマイ 鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め 小松菜の磯辺和え	豚肉の甘辛炒め 大学芋 はんぺんと野菜の田舎煮 ナスの味噌炒め	エネルギー 426kcal 塩分 1.9g	2月13日	豚肉とナスの味噌炒め パサのレモンペッパー焼き キャベツのおかか和え ほうれん草とエリンギのにんにく和え 親子煮 さつま芋のバター炒め	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ こんにゃくと春菊の甘辛煮 カニ風味サラダ 大根と椎茸の煮物 竹輪と野菜の胡麻よごし	エネルギー 445kcal 塩分 2.0g
2月7日	豚肉とゴボウの生姜煮 じゃがバター 鶏ひき肉のチャプチェ 切干大根と小松菜の煮物	鶏肉の山賊焼き インゲンソテー 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 あさりとほうれん草の玉子どじ キャベツのコールスローサラダ	エネルギー 510kcal 塩分 2.0g	2月14日	鶏肉と野菜のおろしポン酢 コーンとツナのサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 さつま揚げの味噌炒め	鶏唐揚げのチリソース掛け 茹でインゲン ツナのあっさり煮 肉じゃが 中華風もやし炒め	エネルギー 453kcal 塩分 1.7g
2月8日	豚肉と玉葱のバターポン酢炒め 切干ゆず風味 野菜の味噌炒め パンプキンサラダ	ツナオムレツ ひじき煮 ほうれん草のナムル がんもの含め煮 三色炒め煮	エネルギー 467kcal 塩分 1.8g	2月15日	煮込みハンバーグ もやしのナムル 小松菜の辛子和え 中華風鶏さんびら 南瓜サラダ	豚肉と筍のネギ塩炒め シェルマカロニサラダ さつま芋の煮しめ ほうれん草の磯辺和え	エネルギー 462kcal 塩分 2.1g
2月9日	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え パンパシジーサラダ(ドレッシング別添え) さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え	栗かぼちゃコロッケ きのこソテー 野菜の三杯酢 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) ほうれん草とハムのクリーム煮	エネルギー 438kcal 塩分 1.3g	2月16日	カニ玉あんかけ(あん別添え) しる菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風) ミニがんも 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物	エネルギー 507kcal 塩分 2.6g
2月10日	えびボールのオーロラソースかけ 山芋と小松菜のお浸し ベーコンとたまごサラダ 豚肉ともやし炒め オクラとコーンのおろし和え	豚の生姜焼き 白菜の錦和え 鶏挽き肉と大豆の含め煮 春雨の酢の物	エネルギー 487kcal 塩分 2.3g	2月17日	赤魚の味噌煮 牛蒡の当座煮 大豆サラダ 和風カレー煮 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	鶏の照焼き インゲンの利休和え かぶのそぼろ煮 ナスとイタリアン野菜の塩炒め ぶきの二杯酢	エネルギー 476kcal 塩分 2.1g
2月11日	ポークカレー 竹の子と人参のおかか煮 きのこことハムのソテー	チキンステーキ(トマトソース) 茹でブロッコリー 南瓜煮洋風仕立て 中華うま煮炒め 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	エネルギー 426kcal 塩分 1.9g	2月18日	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 切り昆布とさつま揚げの煮もの 白菜とミンチの中華炒め コーン春雨サラダ	白身魚フライ 塩枝豆 厚揚げのそぼろ煮 糸コンと鶏肉の煮物 青菜のナムル	エネルギー 460kcal 塩分 1.8g
2月12日	あじフライ コーンと穫のタラコマヨ シューマイ 鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め 小松菜の磯辺和え	豚肉の甘辛炒め 大学芋 はんぺんと野菜の田舎煮 ナスの味噌炒め	エネルギー 510kcal 塩分 2.0g	2月19日	豚肉とナスの味噌炒め パサのレモンペッパー焼き キャベツのおかか和え ほうれん草とエリンギのにんにく和え 親子煮 さつま芋のバター炒め	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ こんにゃくと春菊の甘辛煮 カニ風味サラダ 大根と椎茸の煮物 竹輪と野菜の胡麻よごし	エネルギー 453kcal 塩分 1.7g
2月13日	豚肉とゴボウの生姜煮 じゃがバター 鶏ひき肉のチャプチェ 切干大根と小松菜の煮物	鶏肉の山賊焼き インゲンソテー 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 あさりとほうれん草の玉子どじ キャベツのコールスローサラダ	エネルギー 447kcal 塩分 1.9g	2月20日	鶏肉と野菜のおろしポン酢 コーンとツナのサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 さつま揚げの味噌炒め	鶏唐揚げのチリソース掛け 茹でインゲン ツナのあっさり煮 肉じゃが 中華風もやし炒め	エネルギー 493kcal 塩分 2.2g

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
2月	ロールキャベツ クリームソース	牛すきやき(并)	2月	焼肉	筈と鶏肉のクリーム煮			
1月	きのこ生巻炒め		2月	芋焼かけ	ハムとキャベツのマリネ			
1日	大根の煮物洋風仕立て	ほうれん草の芋子とえ	2月	おでん風煮物	豚肉とこんにゃく炒め			
5日	厚揚げの五目あんかけ		2月	きのこのおひたし	オクラと昆布のたくあんちらし			
1日	ワカメのたらこ和え	大根さくら漬	2月	エネルギー 451kcal	エネルギー 421kcal			
1日	エネルギー 416kcal	エネルギー 456kcal	2月	ハンバーグオニオンソース	洋風ロールキャベツ(トマトソース)			
1日	塩分 2.0g	塩分 2.7g	2月	ベジタブルソテー	もやしの梅風味			
2月	さばのハニーマスタードカツ	鶏肉ときこのトマト煮	2月	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	大豆五目煮			
1月	しば漬	肉焼きそば	2月	豆腐と春雨の旨煮	ミモザ風はんぺん温サラダ			
1日	キャベツのごま酢和え	あさりじゃが芋のクリーム煮	2月	ワカメの酢の物	小松菜の胡麻和え			
6日	根菜のカボナーダ風	ごぼうサラダ	2月	エネルギー 482kcal	エネルギー 440kcal			
1日	小松菜と油揚げの煮浸し		2月	塩分 2.2g	塩分 1.7g			
1月	エネルギー 486kcal	エネルギー 487kcal	2月	鶏肉のチリソース炒め	揚げアジの野菜あんかけ			
1月	塩分 1.8g	塩分 2.2g	2月	大根のあんかけ	オクラのごま和え			
2月	家常豆腐(ジャージャン豆腐)	牛肉とインゲンの炒め物	2月	田舎煮	さつま芋のケチャップ煮			
1月	チンゲン菜のごま和え	お魚厚揚げ	2月	三色炒め煮	ツナマカロニサラダ			
1日	イカ入りつみれの炊き合せ	じゃが芋といたけの煮物	2月	エネルギー 443kcal	エネルギー 514kcal			
7日	梅ごぼう	バターコーン	2月	塩分 1.6g	塩分 1.5g			
1日	エネルギー 409kcal	エネルギー 498kcal	2月	スケウダラの西京焼き	白菜と豚肉のうま煮			
火	塩分 1.6g	塩分 1.6g	2月	人参のナムル	彩りしんじょう			
2月	鶏肉と茄子の和風炒め	肉豆腐	2月	チンゲン菜のツナ和え	けんちん煮			
1月	ねぎとちくわのねた	カリフラワーのレモンマリネ	2月	鶏ゴボウ	マカロニトマトソテー			
8日	青菜とチャーシューの刻み炒め	鶏団子の炊き合わせ	2月	ズッキーニのみぞれ和え	エネルギー 480kcal			
1日	ツナとキャベツの炒め物	ジャーマンポテト	2月	エネルギー 429kcal	エネルギー 480kcal			
1日	エネルギー 448kcal	エネルギー 444kcal	2月	塩分 1.5g	塩分 1.9g			
水	塩分 2.3g	塩分 1.8g	2月	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風			
2月	鶏肉と里芋のカレー煮	ホイコーロー	2月	2月	じゃが芋のマーボー炒め			
1月	ワカメとカニカマの酢の物	濃厚ポテトサラダ	2月	2月	大根と豚肉の煮物			
1日	海老の和風玉子どじ	あさりと玉葱の酒蒸し	2月	6日	インゲンの胡麻和え			
1日	コーンと玉葱のおかか炒め	チンゲン菜ともやしのナムル	2月	2月	エネルギー 430kcal			
1日	エネルギー 426kcal	エネルギー 482kcal	2月	2月	塩分 1.8g			
木	塩分 2.3g	塩分 1.9g	2月	若鶏の利休焼き	豚肉と彩り野菜の柚子風味			
2月	豚肉と長芋のさっぱり塩タレ	いわし入り団子の柚子あんかけ	2月	月	ピーズソテー			
1月	マカロニのペペロン風	ブロッコリーソテー	2月	2月	厚揚げのかか煮			
1日	きのこの炒り豆腐	エノキ茸の煮浸し	2月	7日	ビーフンの塩炒め			
1日	ワカメの胡麻マヨ和え	味噌田菜	2月	2月	こんにゃくさんぴら			
1日	エネルギー 461kcal	エネルギー 423kcal	2月	2月	エネルギー 474kcal			
金	塩分 2.1g	塩分 1.9g	2月	2月	塩分 1.9g			
2月	鶏のスパイス炒め	豚肉と春菊のオイスター炒め	2月	2月	マクロの照り焼きハンバーグ			
1月	チンゲン菜の煮浸し	白菜の生巻和え	2月	2月	大根なます			
1日	南瓜のぼろり煮	豆腐のチャンプルー	2月	2月	蓮根の玉子どじ			
1日	味噌風味きんぴらごぼう	ピーマンと竹の子の炒め物	2月	2月	肉野菜炒め			
1日	エネルギー 457kcal	エネルギー 440kcal	2月	2月	蒸し鶏と茄子の味噌和え			
土	塩分 1.8g	塩分 1.8g	2月	2月	エネルギー 480kcal			
			2月	2月	塩分 1.9g			
			2月	2月	塩分 2.2g			

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は  
前日までにお願いします。  
店員不在時は  
留守番電話にご伝言を  
残してください。