

# 【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) 小松菜の味噌和え ラタトゥイユ タラモサラダ	野菜と豚肉のカレー炒め 南瓜のいどこ煮 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	エネルギー 482kcal 塩分 1.7g	2月15日	鶏の柚子胡椒焼き ペペロンチーノマカロニ ミックスピーンズ カレー風味ソテー <sup>青菜ときのこのオリーブ蒸し</sup>
2月15日	エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	エネルギー 441kcal 塩分 1.6g	2月22日	豚肉と玉葱のバーパン酢炒め 切干ゆず風味 野菜の味噌炒め パンブキンサラダ	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 482kcal 塩分 2.0g	2月29日	豚肉と筍のネギ塩炒め もやしのナムル 小松菜の辛子和え 中華風鶏きんぴら 南瓜サラダ
2月22日	エネルギー 467kcal 塩分 1.8g	エネルギー 417kcal 塩分 2.0g	2月29日	エネルギー 507kcal 塩分 2.6g	エネルギー 462kcal 塩分 2.1g	3月6日	エネルギー 462kcal 塩分 2.1g	
2月6日	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え パンパンジーサラダ(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 <sup>野菜の三杯酢</sup> 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13日	カニ玉あんかけ(あん別添え) しろ菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ	エネルギー 467kcal 塩分 1.1g	3月13日	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風) ミニがんも <sup>里芋ときのこのバーターコンソメ炒め</sup> せんまいと竹輪の煮物
2月13日	エネルギー 487kcal 塩分 2.3g	エネルギー 460kcal 塩分 1.8g	2月20日	エネルギー 476kcal 塩分 2.1g	エネルギー 525kcal 塩分 2.2g	3月20日	エネルギー 439kcal 塩分 1.8g	
2月20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 1.9g	2月27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)	エネルギー 460kcal 塩分 2.0g	3月27日	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 ふきの二杯酢
2月27日	エネルギー 426kcal 塩分 1.9g	エネルギー 445kcal 塩分 2.0g	3月27日	エネルギー 467kcal 塩分 2.2g	エネルギー 458kcal 塩分 2.0g	4月3日	エネルギー 439kcal 塩分 1.8g	
3月3日	ポークカレー 竹の子と人参のおかか煮 きのことハムのソテー	チキンステーキ(トマトソース) 茹でブロッコリー <sup>南瓜煮洋風仕立て</sup> 中華うま煮炒め <sup>三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)</sup>	エネルギー 426kcal 塩分 1.9g	3月10日	鶏肉とだ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 白菜とミニチの中華炒め コーン春雨サラダ	エネルギー 445kcal 塩分 2.0g	4月10日	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
3月10日	エネルギー 510kcal 塩分 2.0g	エネルギー 465kcal 塩分 1.7g	3月17日	エネルギー 467kcal 塩分 2.2g	エネルギー 453kcal 塩分 1.7g	4月17日	エネルギー 511kcal 塩分 2.3g	
3月17日	あじフライ コーンと楓のタラコマヨ シューまい 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 大學芋 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	3月24日	豚肉とナスの味噌炒め 麸と楓のさっと煮 マー婆ー豆腐 小松菜と玉葱のツナ和え	エネルギー 465kcal 塩分 1.7g	4月24日	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
3月24日	エネルギー 447kcal 塩分 1.9g	エネルギー 478kcal 塩分 2.1g	3月31日	エネルギー 519kcal 塩分 2.1g	エネルギー 493kcal 塩分 2.2g	5月1日	エネルギー 511kcal 塩分 2.3g	

昼食		夕食	
2月 1きのこ生姜炒め	ロールキャベツ クリームソース	牛すきやき(井)	
5大根の煮物洋風仕立て			
5厚揚げの五目あんかけ		ほれん草の辛子和え	
日ワカメのたらこ和え		大根ごくら漬	
	エネルギー 416kcal 塩分 2.0g		エネルギー 456kcal 塩分 2.7g
2月 1しば漬	さばのハニーマスタートカツ	鶏肉ときのこのトマト煮	
1キャベツのごま酢和え		肉味噌ごぼう	
6根菜のカボナータ風		あさりとじゃが芋のクリーム煮	
日小松菜と油揚げの煮浸し		ごぼうサラダ	
月	エネルギー 486kcal 塩分 1.8g	エネルギー 487kcal 塩分 2.2g	
2月 1チンゲン菜のごま和え	家常豆腐(ジャージャン豆腐)	牛肉とインゲンの炒め物	
7イカ入りつみれの炊き合せ		お魚厚揚げ	
日梅こぼう		じゃが芋としいたけの煮物	
火	エネルギー 409kcal 塩分 1.6g	バターコーン	エネルギー 498kcal 塩分 1.6g
2月 1ねぎとちくわのねた	鶏肉と茄子の和風炒め	肉豆腐	
8青菜とチャシューの刻み炒め		カリフラワーのレモンマリネ	
日ツナとキャベツの炒め物		鶏団子の焼き合せ	
水	エネルギー 448kcal 塩分 2.3g	ジャー・マンボウ	エネルギー 444kcal 塩分 1.8g
2月 1ワカメとカニカマの酢の物	鶏肉と里芋のカレー煮	ホイコーロー	
9海老の和風玉子とじ		濃厚ボテタラフ	
日コーンと玉葱のおかか炒め		あさりと玉葱の酒蒸し	
木	エネルギー 426kcal 塩分 2.3g	チンゲン菜ともやしのナムル	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g
2月 2マカロニのペペロン風	豚肉と長芋のさっぱり塩タレ	いわし入り田子の柚子あんかけ	
0きのこの炒り豆腐		ブロッコリー・ティー	
日ワカメの胡麻マヨ和え		エンドウ豆の煮浸し	
金	エネルギー 461kcal 塩分 2.1g	味噌田楽	
		さつまいもサラダ	
2月 2鶏のスパイス炒め		豚肉と春菊のオイスター炒め	
2チンゲン菜の煮浸し		白菜の生姜和え	
1南瓜のはっこり煮		豆腐のチャンブラー	
日味噌風味きんぴらごぼう		ピーマンと竹の子の炒め物	
土	エネルギー 457kcal 塩分 1.8g	エネルギー 440kcal 塩分 1.8g	

昼食	夕食
焼肉	荀と鶏肉のクリーム煮
芋餡かけ	ハムとキャベツのマリネ
おでん風煮物	豚肉とこんにゃく炒め
さこのおひたし	オクラと昆布のたくあんちらし
エネルギー 451kcal 塩分 1.9g	エネルギー 421kcal 塩分 1.9g
ハンバーグオニオンソース ペペジブルソテー	洋風ロールキャベツ(トマトソース もやし)の梅風味
ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	大豆五目煮
豆腐と春雨の旨煮	ミモザ風はんぺん温サラダ
ワカメの酢の物	小松菜の胡麻和え
エネルギー 482kcal 塩分 2.2g	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g
鶏肉のチリソース炒め	揚げアヒの野菜あんかけ
大根のあんかけ	オクラのごまあえ
田舎煮	さつま芋のケチャップ煮
三色炒め煮	ソナマカロニサラダ
エネルギー 443kcal 塩分 1.6g	エネルギー 514kcal 塩分 1.5g
スケソウダラの西京焼き	白菜と豚肉のうな煮
人參のナムル	
チゲン菜のツナ和え	彩りしんじょう けんらん煮
鶏コロッケ	
ズッキーニのみぞれ和え	マカロニトマトソテー
エネルギー 429kcal 塩分 1.5g	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g
鶏肉どじゃが芋の甘辛煮	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風
どり辛こんにゃく	どじゃが芋のマーボー炒め
大根と豚肉の煮物	茄子と厚揚げの照り炒め
インゲンの胡麻和え	ほれん草のおひたし
エネルギー 430kcal 塩分 1.8g	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g
若鶏の利休焼き	豚肉と彩り野菜の柚子風味
ピースソテー	
厚揚げのかか煮	さつま芋の甘露煮
ピーフンの塩炒め	高野豆腐のがめ煮
こんにゃくぎんぴら	切大根どひきの旨煮
エネルギー 474kcal 塩分 1.9g	エネルギー 437kcal 塩分 1.5g
マグロの照り焼きハンバーグ	味噌づね
大根なます	インゲンとこの生姜風味
蓮根の玉子とじ	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮
肉野菜炒め	茄子とオクラのトマトソース煮
蒸し鶏と茄子の味噌和え	ほれん草のツナ和え
エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	エネルギー 460kcal 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。