

# 月間献立表

平成29年2月1日(木) ~ 平成29年2月28日(金)

区分					1(木)	2(金)	3(土)
朝食					バタートースト 蒸し鶏サラダ にんじんのポタージュ 495KC 塩3	ご飯 納豆の豚肉巻き シラス入り小松菜のお浸し 味噌汁(大根・にんじん・ごぼう) 462KC 塩3	山菜の炊き込みご飯 がんとしる煮物 すまし汁(鮎とほうれんそう) 457KC 塩4
昼食					ささげご飯 小松菜とあさりの卵とし ひじきと野菜のピーナツ和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 522KC 塩3	山菜そば にんじん・京菜・ひじきのサラダ 495KC 塩5	ミートソーススパゲティ キャベツたっぷりのスープ チキンサラダ 732KC 塩4
間食					りんごのコンポート 132KC 塩0	大学いも 329KC 塩0	牛乳かん イチゴ添え 142KC 塩0
夕食					カレーライス(麦ご飯) ごぼうのスープ スライストマト 695KC 塩4 1844KC 塩10	ご飯 タラのあっさり煮 もやしときゅうりの和え物 きくらげと春雨のスープ 430KC 塩4 1716KC 塩11	ご飯 かつおのたたき ひじきと切干大根の煮物 すまし汁(鮎とみょうろ) 475KC 塩5 1806KC 塩13
合計							
区分	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
朝食	コーンフレーク アスパラガスとトマトの温サラダ ミルクココア 626KC 塩1	ご飯 れんこんのきんぴら 味噌汁(ジャガイモと玉葱) きゅうりのシソレモン和え 442KC 塩2	ご飯 厚揚げと小松菜の煮物 味噌汁(大根とわかめ) 奈良漬 480KC 塩4	ご飯 あさりと小松菜の炒め物 レタスの中華スープ 514KC 塩3	マフィンサンド かぶとグレープフルーツのサ レモンティー 493KC 塩3	麦ご飯 納豆のなめたけ和え ほうれん草の煮浸し すまし汁(椎茸と三つ葉) 428KC 塩3	鶏の中華粥 ほうれん草とにんじんともやし グリーンアスパラガスといかの 317KC 塩3
昼食	ご飯 京菜とにんじんの納豆和え 切干し大根の煮物 味噌汁(小松菜と鮎) 512KC 塩4	フランスパン ボークビーンズ 玉ねぎのエスニックサラダ 618KC 塩4	チキンドリア セロリとラディッシュのサラダ アスパラガスのコンソメスープ 538KC 塩5	ご飯 ボークピカタ 付け合せ(トマトとブロッコリー ソラマメのポタージュ 645KC 塩3	きつねうどん ほうれんそうのピーナツ和え 397KC 塩5	パエリア ミネストローネ 558KC 塩3	ご飯 赤魚の煮付け 筍とふきとあさりの炊き合わせ 440KC 塩4
間食		柏餅(二個) 243KC 塩0		フルーツの蜂蜜かけ 108KC 塩0		スイートポテト 281KC 塩0	さくらもち 193KC 塩0
夕食	ご飯 キスのチーズ焼き ブロッコリーのポタージュ 579KC 塩3 1717KC 塩8	ご飯 しゅうまい 青梗菜と干しえびの炒め物 酸味のスープ 522KC 塩2 1823KC 塩9	ご飯 鮭の塩焼き ソラマメとパプリカのキャシュー すまし汁(そうめん・にんじん) 675KC 塩3 1801KC 塩12	ご飯 肉じゃが 枝豆とりんごのおろし和え すまし汁(湯葉) 721KC 塩5 1880KC 塩10	ご飯 あじのフライ風オープン焼き キャベツの千切り わかめサラダ 597KC 塩6 1768KC 塩13	ご飯 鶏肉のピリ辛炒め もやしの和え物 582KC 塩2 1711KC 塩7	麦ご飯のチキンカレー ヴィシソワーズ キャベツのせん切りサラダ 742KC 塩4 1758KC 塩11
合計							
区分	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
朝食	フレンチトースト アスパラガスとトマトの炒め物 カフェオレ 589KC 塩2	ご飯 じゃこ・ひじき・にんじんの玉子 ピーナツバター和え(ほうれ 味噌汁(わかめともやし) 517KC 塩3	ライ麦パン 豚のポタージュ スクランブルエッグ きゅうりとアスパラガスのサラ 513KC 塩4	ご飯 豚の生姜焼き ポイルドキャベツとブチトマト きゅうりの酢の物 492KC 塩2	トーストサンド グレープフルーツとバナナの カフェオレ 611KC 塩2	ご飯 いわしの蒲焼き ソラマメと桜海老の炒め物 味噌汁(わかめと鮎) 640KC 塩5	ご飯 豚肉とキャベツの煮込み 味噌汁(なめこ) 小松菜の岩のり和え 494KC 塩5
昼食	ご飯 いり豆腐 切干大根とアサリの煮物 味噌汁(揚げ・もやし・青ねぎ) 579KC 塩3	豆ご飯 若竹汁 アスパラガスの牛肉巻き 紅白なます 633KC 塩4	焼きビーフン トマトとセロリのサラダ 524KC 塩3	キスのドリア ヴィシソワーズ 647KC 塩4	ネギドリア こんにゃくのピリ辛煮 ほうれんそうのごま和え 味噌汁(かぼちゃと玉葱) 538KC 塩5	ご飯 鶏肉のトマト煮込み コーンポタージュ 玉ねぎとわかめの和風サラダ 656KC 塩5	ご飯 飛魚の甘酢かけ えのきたわかめの中華スープ 480KC 塩3
間食	フルーツポンチ 108KC 塩0		スイーツポテト 281KC 塩0		わらびもち 156KC 塩0		みつ豆 178KC 塩0
夕食	ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め 大根ときくらげの和え物 小松菜とにんじんの中華スー 534KC 塩3 1806KC 塩8	ご飯 牛肉のトマトケチャップ煮 セロリと赤インゲンのサラダ 643KC 塩3 1793KC 塩11	ご飯 鮎の塩焼き きゅうり・アスパラ・トマトの和 あさりの味噌汁 516KC 塩4 1834KC 塩10	ご飯 かにたま はるさめのスープ ブロッコリーの干しえびあんか 631KC 塩5 1760KC 塩11	ご飯 豚肉と野菜のオイスターソー えのきたくらげの中華スープ 513KC 塩4 1818KC 塩11	ご飯 鯖のおろし煮 紅白なます 味噌汁(小松菜と人参) 591KC 塩4 1887KC 塩15	ご飯 鶏肉のゴマ焼き わかめ・きゅうり・しらすの異和 あさりと千切り野菜の澄まし汁 467KC 塩3 1619KC 塩10
合計							
区分	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
朝食	パン(ジャム) ポテトサラダ 野菜のコンソメスープ 496KC 塩5	ひじきチャーハン 中華風コーンスープ ソラマメとパプリカのキャシュー 744KC 塩4	ご飯 たけのこいりの花 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(サツマイモと玉ねぎ) 518KC 塩3	ご飯 鶏とねぎのてり焼き にんじん、きゅうり、トマトの異 味噌汁(鮎とねぎ) 571KC 塩4	バタートースト ボーチドエッグ キャベツとにんじんのサラダ オニオンスープ 582KC 塩4	ご飯 チーズ入り卵焼き ジャガイモのうま煮 にんじんとアスパラガスのすまし汁 481KC 塩2	ご飯 焼きとり 茄子とインゲンの胡麻和え 味噌汁(玉ねぎとにんじん) 491KC 塩4
昼食	夫がらうどん レモン梅かか和え もずくの酢の物 440KC 塩6	あさりスパゲッティ サラダ(レタス・コーン) 630KC 塩3	ご飯 酢豚 きくらげと椎茸のスープ 584KC 塩3	干しえび入り焼きそば にんじんと大根の中華風サラ 569KC 塩5	ピリ辛マグロ丼 春雨のサラダ 板鮎とにんじんのすまし汁 554KC 塩6	ご飯 豆腐のハンバーグ さやいんげんとにんじんのご ごぼうのすまし汁 541KC 塩3	天しん丼 大根サラダ 523KC 塩1
間食	カスタードプリン 161KC 塩0		ミルクココア 149KC 塩0	ブルーヨーグルト 135KC 塩0	バナナのヨーグルト和え 128KC 塩0	オレンジの果汁かん 231KC 塩0	わらびもち 156KC 塩0
夕食	ご飯 鶏の竜田揚げ 大根サラダ すまし汁(にんじんとしいたけ) 562KC 塩3 1659KC 塩13	ご飯 厚揚げ・ふき・しいたけの炊き 味噌汁(ほうれん草とにんじん 大根の梅肉和え 453KC 塩4 1827KC 塩11	ご飯 あんかけ豆腐 あさりの酒蒸し すまし汁(春菊・にんじん・えの 473KC 塩5 1724KC 塩11	ご飯 味噌田楽(コンニャク・なす) ブロッコリーのおかか和え いわしのつみれ入りすまし汁 496KC 塩3 1771KC 塩13	ご飯 おろしダレのサイコロステーキ 付け合せ(キャベツ・パプリカ) 味噌汁(まいたけとねぎ) 570KC 塩3 1834KC 塩13	ご飯 春巻き 棒々鶏 コーンとほうれん草の中華スー 538KC 塩3 1791KC 塩8	ひじきとじゃこの梅炒飯 レタスと椎茸の中華スープ きゅうりの豆板醤和え 492KC 塩4 1662KC 塩9
合計							
区分	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
朝食	ライ麦パン クラムチャウダー フルーツのヨーグルト和え 514KC 塩3	おにぎり(焼ききたらこ) ほうれん草とにんじんの玉子 味噌汁(えりんぎ) 473KC 塩4	麦ご飯のオムライス にんじんのレモンドレッシング 652KC 塩3	祭り寿司 にんじん入り若竹汁 675KC 塩6	ホタテとひじきの炊き込みご飯 すまし汁(鮎・人参・えのき) ほうれん草とにんじんの玉子 405KC 塩4	ご飯 玉子焼き キャベツと人参の胡麻和え 味噌汁(わかめと小松菜) 445KC 塩2	
昼食	お好み焼き(豚玉・えび玉) ごぼうのサラダ 621KC 塩3	ライ麦トースト 牛肉とたっぷり野菜のトマト煮 グリーンサラダ 490KC 塩3	ご飯 牛肉・青梗菜・しめじの炒め物 わかめの中華スープ 494KC 塩3	たらこスパゲッティ コーンポタージュ コールスローサラダ 736KC 塩4	ご飯 揚げキスの甘酢あんかけ もやしとほうれんそうの炒め物 トマトの中華スープ 578KC 塩4	チーズトースト ロールキャベツのトマト煮込み ラディッシュのサラダ 584KC 塩5	
間食		ゴマのプラマンジェ 298KC 塩0	アーモンドチョコレート 199KC 塩0		ネーブル 115KC 塩0	レーズン入りバナナのヨーグルト和え 211KC 塩0	
夕食	ご飯 さわらの幽庵焼き 味噌汁(大根とわかめ) きんぴらごぼう 549KC 塩4 1684KC 塩10	ご飯 赤魚の煮付け たけのことフキの白酢和え すまし汁(にんじんときょうな) 457KC 塩3 1718KC 塩9	ご飯 アジの塩焼き 付け合せ すまし汁(えのき・しめじ) 431KC 塩4 1776KC 塩10	麦ご飯 麻婆豆腐 たけのことにんじんのスー セロリの豆板醤和え 560KC 塩3 1971KC 塩13	麦ご飯 ゆでじゃこ とろり 根菜の胡麻マヨネーズ和え 570KC 塩3 1668KC 塩10	ご飯 豚肉と筍の煮込み 青梗菜の和え物 アスパラガスのスープ 473KC 塩3 1713KC 塩10	
合計							