

# 2月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

										1					2														
										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・牛乳					いわしフライ・ミックススロー 筑前煮 小松菜の辛子和え 玉子焼き・大豆サラダ ご飯・牛乳														
エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー	840	kcal	蛋白質	30.7	g	エネルギー	858	kcal	蛋白質	30.1	g								
脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質	23.8	g	塩分	2.5	g	脂質	25.8	g	塩分	2.4	g								
5					6					7					8					9									
豚肉柳川風 カニクリームコロッケ チンゲン菜ソテー 切り干し大根サラダ レバーの甘辛炒め・さつま芋煮 ご飯・牛乳					三色丼の具 白身魚フライ・ミニトマト ひじきチーズサラダ 蓮根炒め ご飯・牛乳					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・牛乳					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・牛乳					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・牛乳									
エネルギー	887	kcal	蛋白質	30.9	g	エネルギー	886	kcal	蛋白質	33.2	g	エネルギー	838	kcal	蛋白質	28.3	g	エネルギー	884	kcal	蛋白質	32.6	g	エネルギー	822	kcal	蛋白質	27.1	g
脂質	23.8	g	塩分	2.5	g	脂質	29.1	g	塩分	2.5	g	脂質	24.9	g	塩分	1.9	g	脂質	27.7	g	塩分	2.3	g	脂質	25.3	g	塩分	2.5	g
12					13					14					15					16									
振替休日					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 春巻き チーズ・ご飯・牛乳																								
エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー	843	kcal	蛋白質	30.5	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g				
脂質		g	塩分	g	脂質	25.8	g	塩分	3	g	脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g				
19					20					21					22					23									
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・牛乳					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・牛乳					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・牛乳					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・牛乳					天皇誕生日									
エネルギー	878	kcal	蛋白質	29.4	g	エネルギー	871	kcal	蛋白質	28.2	g	エネルギー	825	kcal	蛋白質	30.4	g	エネルギー	873	kcal	蛋白質	33.8	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	
脂質	27.4	g	塩分	2.3	g	脂質	28.9	g	塩分	2.3	g	脂質	23.7	g	塩分	2.4	g	脂質	27.1	g	塩分	2.5	g	脂質		g	塩分	g	
26					27					28					29														
エビフライ・鶏のきじ焼き コーンソテー ミモザサラダ さつまいものチーズ和え レンコンのマヨネーズ炒め ご飯・牛乳					豚肉と野菜の中華炒め 肉焼売 高野豆腐のそぼろ煮 ごぼうサラダ 磯香和え・ご飯・牛乳					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 黄桃缶 ご飯・牛乳					回鍋肉 にしんおろしポン酢かけ ひじきの和え物 いんげんのごま和え ご飯・牛乳														
エネルギー	874	kcal	蛋白質	34.1	g	エネルギー	832	kcal	蛋白質	33.1	g	エネルギー	836	kcal	蛋白質	25.7	g	エネルギー	839	kcal	蛋白質	33.7	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	
脂質	23.9	g	塩分	2.1	g	脂質	24.1	g	塩分	2.3	g	脂質	23	g	塩分	2.4	g	脂質	26	g	塩分	2.5	g	脂質		g	塩分	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おります。  
 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

