

# 2013年2月分 献立表

	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日
朝食	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 冷奴 465	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しらすおろし和え おひたし 煮豆 370	パン コーヒー スクランブルエッグ 温野菜サラダ 610	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 とろろいも おひたし 玉子豆腐 345	ご飯 味噌汁 なめ茸おろし和え おひたし なます 337	ご飯 味噌汁 がんも煮物 納豆 おひたし 煮豆 355	ご飯 味噌汁 焼き魚 とろろいも おひたし なます 345	ご飯 味噌汁 切り干し大根 納豆 おひたし 玉子豆腐 360
昼食	カレーうどん おひたし 410	三色丼 味噌汁 430	おそば おひたし 310	チャーハン スープ 370	お好み焼き スープ 450	パン スープ サラダ 430	豚丼 味噌汁 450	焼きそば スープ 430
おやつ	カステラ 80	クッキー 80	ホットケーキ 80	ようかん 80	果物 80	どら焼き 80	ようかん 80	お菓子 80
夕食	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう ササミと胡瓜の和え物 443	ご飯 味噌汁 煮魚 カニ風味サラダ さつま芋煮 冷奴 500	節分メニュー 別紙 参照	ぬくもり弁当 味噌汁 515	ご飯 味噌汁 豚生姜焼き 春雨サラダ 玉子豆腐 520	ご飯 クリームシチュー きんぴらごぼう 竹輪の胡瓜の和え物 520	ご飯 スープ餃子 かに玉 ナムル 520	混ぜご飯 味噌汁 マカロニサラダ 大根のきんぴら 酢味噌和え 510
	総カロリー数 1398kcal	総カロリー数 1380kcal	総カロリー数 1000kcal	総カロリー数 795kcal	総カロリー数 1382kcal	総カロリー数 1385kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1380kcal

	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日
朝食	ご飯 味噌汁 野菜炒め なます 佃煮 425	パン スープ ウインナー ほうれん草のソテー 430	ご飯 味噌汁 玉子焼き しらすおろし和え 佃煮 梅肉と胡瓜の和え物 340	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 なめ茸おろし和え おひたし 煮豆 330	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう とろろいも おひたし なます 335	ご飯 味噌汁 焼き魚 納豆 おひたし 玉子豆腐 360	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 とろろいも おひたし 佃煮 360	ご飯 味噌汁 切り干し大根 おひたし 炒り豆腐 370
昼食	いなり寿司 お吸い物 360	中華丼 スープ 350	エビピラフ スープ 370	親子丼 味噌汁 450	パン スープ サラダ 430	ラーメン 380	煮込みうどん 340	スパゲティ(ナポリタン) スープ 480
おやつ	蒸しパン 80	かぼちゃ団子 80	ドーナツ 80	菓子パン 80	ゼリー 80	お菓子 80	フルーツヨーグルト 80	パン 80
夕食	ご飯 味噌汁 コロケ ブロッコリとゆで卵 のサラダ 高野豆腐の煮物 540	ご飯 けんちん汁 煮魚(さんま) ポテトサラダ 玉子豆腐 530	カレーライス サラダ らっきょう 福神漬け 600	ご飯 すり身汁 麻婆茄子 もやしとツナの和え物 520	ご飯 味噌汁 スペイン風オムレツ スパサラ 高野豆腐の煮物 540	ご飯 味噌汁 天ぷら 切り干し大根 酢の物 560	ご飯 クリームシチュー マカロニサラダ 茄子とピーマンの 味噌炒め 600	混ぜご飯 味噌汁 焼き魚 大根のきんぴら 玉子豆腐 470
	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1380kcal	総カロリー数 1385kcal	総カロリー数 1380kcal	総カロリー数 1380kcal	総カロリー数 1400kcal

# 2013年2月分 献立表

	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日
朝食	パン コーヒー ハムエッグ サラダ 450	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 煮豆 445	ご飯 味噌汁 玉子焼き とろろ芋 おひたし 佃煮 340	ご飯 味噌汁 高野豆腐煮物 しらすおろし和え おひたし 玉子豆腐 385	ご飯 味噌汁 焼き魚 なめ茸おろし和え おひたし 煮豆 380	ご飯 味噌汁 切り干し大根 納豆 おひたし 玉子豆腐 340	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 とろろいも おひたし 煮豆 330	パン コーヒー スクランブルエッグ (ベーコン入) ブロッコリー、トマト 450
昼食	チャーハン スープ 370	三色丼 味噌汁 430	お好み焼き スープ 450	スパゲティナポリタン スープ 480	中華丼 スープ 青菜のなめ茸和え 380	パン スープ サラダ 430	焼きそば スープ 430	エビピラフ スープ 370
おやつ	カステラ 80	どら焼き 80	マドレーヌ 80	お菓子 80	あんみつ 80	お菓子 80	お菓子 80	お菓子 80
夕食	ご飯 味噌汁 餃子 高野豆腐の煮物 ササミと胡瓜の和え物 500	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう 大根サラダ 433	ご飯 クリームシチュー 春雨サラダ 丸天の煮物 おひたし 530	ご飯 けんちん汁 煮魚 なます がんもの煮物 455	ご飯 味噌汁 はんぺんフライ 冷奴 佃煮 酢の物 558	ご飯 味噌汁 春巻き 大根きんぴら カニ風味サラダ 冷奴 540	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 ポテトサラダ もやしのナムル 560	混ぜご飯 すり身汁 がんもの煮物 玉子豆腐 ごま和え 500
	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1388kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1398kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1400kcal

	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日			
朝食	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 なます 435	ご飯 味噌汁 切り干し大根 とろろいも 冷奴 おひたし 355	ご飯 味噌汁 玉子焼き なめ茸おろし和え おひたし 佃煮 350	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 おひたし 炒り豆腐 350			
昼食	煮込みうどん 340	スパゲティ(ミートソース) スープ 500	パン スープ サラダ 430	親子丼 味噌汁 450			
おやつ	せんべえ 80	こふき芋 80	ようかん 80	いちご・もも 80			
夕食	ご飯 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ 佃煮 555	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 大根サラダ 玉子豆腐 470	ご飯 味噌汁 麻婆茄子 高野豆腐の煮物 胡瓜と竹輪の和え物 530	ご飯 味噌汁 天ぷら 酢の物 ピーマンと人参の きんぴら 540			
	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1420kcal			