

平成 28 年 2 月分

予 定 献 立 表

☆今月のお楽しみメニューは、蒸しケーキとアップルパイです、どちらかを当日選びます、お楽しみに！

1 日 (月)	2 日 (火)	3 日 (水)	4 日 (木)	5 日 (金)
さんまの蒲焼丼 すまし汁 もずくと胡瓜の酢の物 つけ物 デザート <i>707kcal</i>	ご飯 野菜スープ 和風ハンバーグ 胡麻風味サラダ デザート <i>678kcal</i>	節 分 巻き寿司・いなり寿司 澄まし汁 いわし団子の炊き合わせ 節分豆 <i>691kcal</i>	ご飯 中華コーンスープ 魚の野菜あんかけ ポテト野菜サラダ 青梗菜の中華和え デザート <i>697kcal</i>	ご飯 みそ汁 大根と豚肉の煮物 ふくさ焼き 春菊としめじのお浸し デザート <i>689kcal</i>
8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)
パン 野菜スープ チキンのピザ風焼き コールスローサラダ デザート <i>644kcal</i>	お楽しみメニュー 蒸しケーキ or アップルパイ ご飯 赤魚の煮付け 豚汁 里芋サラダ ほうれん草浸し <i>679kcal</i>	あんかけ焼きそば 若布と大根の中華スープ 茄子とピーマンのポン酢和え 煮豆 デザート <i>697kcal</i>		バレンタインデー 焼きカレー ポタージュスープ ハワイアンサラダ チョコどら焼き <i>722kcal</i>
15 日 (月)	16 日 (火)	17 日 (水)	18 日 (木)	19 日 (金)
さつま芋ご飯 澄まし汁 目鯛の塩焼き ハンペンの卵とじ キャベツと人参の塩昆布和え デザート <i>690kcal</i>	チーフ おすすめ 	海老グラタン スープ ロールキャベツ ブロッコリーのサラダ デザート <i>670kcal</i>	ご飯 けんちん汁 さばの味噌煮 ほうれん草の磯部和え しそ納豆 デザート <i>706kcal</i>	ビビンバ 豆腐と蟹の中華スープ じゃが芋の千切りサラダ ザーサイ デザート <i>700kcal</i>
22 日 (月)	23 日 (火)	24 日 (水)	25 日 (木)	26 日 (金)
 リクエストメニュー	ほうとうどん ひじきと大豆の煮物 キャベツの甘酢和え デザート <i>630kcal</i>	ご飯 みそ汁 鮭フライ 白和え 小松菜とえのきの柚子香和え デザート <i>707kcal</i>	三色丼 澄まし汁 豆腐のきのこあんかけ 切り昆布の煮物 デザート <i>689kcal</i>	ご飯 肉団子の中華スープ 八宝菜 春雨中華サラダ デザート <i>706kcal</i>
29 日 (月)	<p>風邪の予防に、食事で身体を温めましょう！ 身体を温めることで免疫力がアップします。 毎日の食事にカラダを温める食材や、あったかメニューを取り入れて、 風邪を予防しましょう。</p>  			
パン コーンスープ スパニッシュオムレツ フレンチサラダ デザート <i>673kcal</i>				

リエスト

