

平成 29 年 2 月分

# 予定献立表

☆今月のお楽しみメニューは  
ヨーグルトとプリンです、  
どちらかを当日選びます、  
お楽しみに！



6日 (月)		7日 (火)		8日 (水)		9日 (木)		10日 (金)	
パン ウインナー入り野菜スープ スコッチエッグ ハワイアンサラダ デザート <i>705kcal</i>		炊き込みご飯 澄まし汁 さわらの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 春菊のお浸し デザート <i>690kcal</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>688kcal</i>		スパゲティーミートソース 野菜スープ 温野菜のサラダ デザート <i>670kcal</i>		ご飯 豚汁 赤魚の煮付け 里芋胡麻サラダ ほうれん草磯辺和え デザート <i>652kcal</i>	
13日 (月)		14日 (火)		15日 (水)		16日 (木)		17日 (金)	
さつま芋ご飯 澄まし汁 ブリの照り焼き ハンペンの卵とじ キャベツと人参の塩昆布和え りんご <i>692kcal</i>		バレンタインデー グラタンハンバーグ 野菜スープ レモンフレンチサラダ チョコプリン <i>671kcal</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>		三色丼 澄まし汁 豆腐のきのこあんかけ 切り昆布の煮物 みかん <i>689kcal</i>		ご飯 みそ汁 大根と豚肉の煮物 ふくさ焼き 小松菜としめじのお浸し デザート <i>700kcal</i>	
20日 (月)		21日 (火)		22日 (水)		23日 (木)		24日 (金)	
ご飯 みそ汁 鮭フライ ひじきの白和え 小松菜とえのきの柚子香和え デザート <i>707kcal</i>		チーフ おすすりめ 		ご飯 みそ汁 高野豆腐と豚肉の煮物 もやしと胡瓜の和え物 ほうれん草の山掛け デザート <i>675kcal</i>		さんまの蒲焼丼 すまし汁 もずくと胡瓜の酢の物 つけ物 たくあん デザート <i>706kcal</i>		パン 豆乳野菜スープ スパニッシュオムレツ フレンチサラダ デザート <i>702kcal</i>	
27日 (月)		28日 (火)		<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> <p>* 予定献立の為、メニューの一部を変更する事が有ります、ご了承下さい。</p> 					
 <p>リクエスト メニュー</p>		カレーうどん 二色芋のサラダ 胡瓜と菊の酢の物 デザート <i>701kcal</i>							

