

平成 30 年 2 月分 予定献立表



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。



		1日(木)		2日(金)	
		ご飯 中華コーンスープ 野菜たっぷりマーボ豆腐 もやしと人参のナムル 抹茶ワッフル 700kcal		節分 巻き寿司・いなり寿司 澄まし汁 いわし団子と春野菜の煮物 節分豆 659kcal	
5日(月)		6日(火)		7日(水)	
お楽しみメニュー ジュース or ムース ご飯 カニのスープ 酢豚 春雨サラダ 674kcal		炊き込みご飯 澄まし汁 あじの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 春菊のお浸し 今川焼 652kcal		あんかけ焼きそば 若布と大根のスープ 菊と胡瓜の酢の物 大学芋 676kcal	
12日(月)		13日(火)		14日(水)	
Happy Valentine		ご飯 豚汁 赤魚の煮付け 里芋胡麻サラダ ほうれん草のお浸し 野菜ジュース 685kcal		バレンタインデー 焼きカレー 野菜スープ レモンフレンチサラダ チョコプリン 709kcal	
15日(木)		16日(金)			
ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 ポテトサラダ ほうれん草としめじのお浸し 飲むヨーグルト 717kcal		パン トマトスープ コロケ レンコンとごぼうのサラダ ゼリー 685kcal			
19日(月)		20日(火)		21日(水)	
ご飯 みそ汁 鮭フライ ひじきの白和え 小松菜のレモン醤油和え コーヒーゼリー 700kcal		天津丼 チンゲン菜ときのこのスープ 茄子のナムル 豆乳 656kcal		ご飯 みそ汁 高野豆腐と豚肉の煮物 もやしと胡瓜の柚香和え オクラとろろ スイートポテト 696kcal	
22日(木)		23日(金)			
三色丼 澄まし汁 豆腐のきのこあんかけ 切り昆布の煮物 ジュース 707kcal		パン コンソメスープ 魚のトマトクリームソース コーンサラダ ババロア 688kcal			
26日(月)		27日(火)		28日(水)	
リクエスト(そら3) ご飯 ミートボールのクリームシチュー ポークピザ オレンジ 773kcal		カレーうどん 二色芋のサラダ 胡瓜と菊の酢の物 りんご 672kcal		ご飯 中華風春雨スープ 魚の野菜あんかけ 中華風冷奴 煮豆 蒸しパンケーキ 682kcal	

☆ 今月のお楽しみメニューは
 ジュースとムースです。
 どちらかを当日選びます、お楽しみに！
 ☆ 12月26日(月)の、リクエストメニューは
 そら3 グループのリクエストです。



* 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。

