

平成 31 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の根菜類とイモ類があったかメニューを取り入れて、風邪を予防しましょう。



* 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。

1日(金)	
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	606kcal

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
パン 野菜スープ 魚のトマトクリームソース コーンサラダ ババロア 688kcal	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 たくあん納豆 ワッフル 693kcal	お楽しみメニュー 大学芋 or 杏仁豆腐 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 677kcal	ご飯 みそ汁 鮭フライ ひじきの白和え 小松菜えのきのレモン醤油和え コーヒーゼリー 700kcal	ご飯 カニとレタスのスープ 酢豚 春雨サラダ ヨーグルト和え 692kcal
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
	天津井 チンゲン菜ときのこのスープ 茄子のナムル あんまん 672kcal	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 りんご 678kcal	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	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 648kcal
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ご飯 中華風春雨スープ 魚の唐揚げ野菜あんかけ 中華風冷奴 煮豆 蒸しパンケーキ 682kcal	ご飯 みそ汁 鶏肉とかぶの旨煮 ふくさ焼き 小松菜ポン酢醤油和え きんつば 702kcal	ビビンバ 豆腐とニラの中華スープ さつま芋のレモン煮 ブロッコリーおかがかけ ヤクルト 690kcal	ご飯 けんちん汁 さばの味噌煮 じゃが芋の千切りサラダ ほうれん草としめじのお浸し みかん 696kcal	パン トマトスープ コロッケ レンコンとごぼうのサラダ ゼリー 686kcal
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	☆ 今月のお楽しみメニューは 大学芋と杏仁豆腐です。 どちらかを当日選びます お楽しみに！
リクエスト(そら1) オクラとコーンのカレーパスタ コンソメスープ 南瓜とささみのサラダ 野菜ジュース 688kcal	ご飯 みそ汁 カツとメンチの甘辛煮 大根と人参のゆずサラダ スイートポテト 685kcal	ご飯 豆乳野菜スープ ポークピザ (サラダ添え) パイナップル 704kcal	三色井 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	

