

2023年 2 月分

予 定 献 立 表



6日 (月)		7日 (火)		8日 (水)		9日 (木)		10日 (金)	
パン	トマトスープ	ご飯	みそ汁	あんかけ焼きそば		ご飯	けんちん汁	コーンピラフ	
ミートローフ		鮭とポテトのチーズ焼き		レタスとわかめのスープ		さばの味噌煮		コンソメスープ	
和風野菜サラダ		糸昆布煮		エビシュウマイ		マカロニ野菜サラダ		タンドリーチキン	
コーヒーゼリー		チンゲン菜と人参のお浸し		春菊のナムル		いんげんのかか和え		カリフラワーマリネ	
	720kcal	ジョア	687kcal	杏仁豆腐	719kcal	りんごジュース	720kcal	オレンジ	667kcal
13日 (月)		14日 (火)		15日 (水)		16日 (木)		17日 (金)	
ご飯	みそ汁	バレンタインデー		ご飯		カラフル焼肉丼		ご飯	みそ汁
豆腐揚げと野菜の煮物		焼きカレー		ニラとアサリのスープ		澄まし汁		高野豆腐入り親子煮	
なます		野菜スープ		鱈の唐揚げ野菜あん		春雨サラダ		里芋の胡麻サラダ	
しそ納豆		フレンチサラダ		レンコンとごぼうのサラダ		茄子とパプリカのナムル		ほうれん草のお浸し	
水まんじゅう	716kcal	チョコプリン	730kcal	今川焼	703kcal	フルーチェ	610kcal	パイナップル	696kcal
20日 (月)		21日 (火)		22日 (水)		23日 (木)		24日 (金)	
ご飯		ご飯	豚汁	パン				スパゲティーマイトソース	
中華風春雨スープ		赤魚の煮付け		野菜スープ				レタススープ	
酢豚		じゃが芋の千切りサラダ		ポークチャップ				ブロッコリーヨーグルトサラダ	
中華風豆腐サラダ		青梗菜とコーンのお浸し		大根とワカメのサラダ				蒸しパンケーキ	
バナナ	657kcal	みかん	672kcal	いちごゼリー	722kcal				727kcal
27日 (月)		28日 (火)		<p style="text-align: center;"><b>風邪の予防に、食事で身体を温めましょう！</b></p> <p style="text-align: center;">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、鍋料理などの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>					
炊き込みご飯	澄まし汁	ご飯	みそ汁						
さわらの塩焼き		カツとメンチの甘辛煮							
さつま芋のレモン煮		小松菜となめこの酢の物							
二色和え		和風ムース							
ワッフル	606kcal		670kcal						





