

【2月】 カロリー調整食 献立表



		名称	副菜	カロリー	塩分
2月1日	日	昼 ミートボールのトマト煮込み	白菜のチャウダー、キャベツとささみの梅和え、青梗菜のたまごあんかけ	232kcal	2.2g
	夕	かに玉	焼売の甘酢あん、南瓜のサラダ、ナムル	246kcal	2.3g
2月2日	月	昼 さわらの味噌あんかけ	菜の花とささみの和え物、煮豆、切干大根のゆかり和え	257kcal	2.4g
	夕	牛肉の柳川風	じゃが芋のそぼろあんかけ、キャベツサラダ、ほうれん草のごま和え	262kcal	2.5g
2月3日	火	昼 ヒレカツの卵とじ	豆腐の野菜あんかけ、金平ごぼう、菜の花のじゃこ和え	264kcal	2.5g
	夕	イタリアンハンバーグ	オムレツホワイトソース、ジャーマンポテト、コーンと法連草のバターソテー	259kcal	2.4g
2月4日	水	昼 牛肉とピーマンの中華炒め	えびのケチャップ煮、キャベツのクリーム煮、ナムル	239kcal	2.4g
	夕	かれいの竜田揚げ	いもとなんきんの炊き合わせ、野菜のうま煮、菜の花のおかか和え	246kcal	2.3g
2月5日	木	昼 鶏の唐揚げ塩だれ風味	卵の花、ひじき煮、白菜のあんかけ	265kcal	2.3g
	夕	鮭フライのカレータルタル	ごぼうの甘辛煮、豆腐の野菜あんかけ、ほうれん草のかにあんかけ	263kcal	2.2g
2月6日	金	昼 彩りカルピ焼き(新)	ごぼうの炒り豆腐、かぼちゃのココナッツソース、ヤングコーン炒め	238kcal	2.0g
	夕	鶏肉の照焼き	たらこマカロニ、なす田楽、小松菜ときのこのお浸し	262kcal	2.0g
2月7日	土	昼 ビーフシチュー	ヤングコーンのマスタードソテー、切干大根のごまマヨサラダ、ブロッコリー	259kcal	1.9g
	夕	白身魚の甘酢あん	麻婆豆腐、アーモンド入りきんとん、青菜のナムル	250kcal	1.4g
2月8日	日	昼 ヒレカツ&オムレツ	人参のマリネ、ヤングコーンのマスタードソテー、スパゲティペペロンチーノ、ブロッコリー	263kcal	2.1g
	夕	さばの味噌煮	切干大根の白煮、コーンの和風コンソメ、おかかうどん、野菜炒め	262kcal	1.9g
2月9日	月	昼 スパイシーチキン	三種の野菜炒め、なすのトマトソース、ペンネペペロンチーノ、ブロッコリー	255kcal	1.4g
	夕	肉じゃが(新)	五目厚焼卵、小松菜の辛子和え、いんげんのお浸し	233kcal	1.8g
2月10日	火	昼 酢豚(新)	小松菜の辛子和え、大豆の華サラダ、大学芋	253kcal	1.5g
	夕	つくねと大根の煮物	おくらのおろしあん、ひじき煮、かぼちゃのいとこ煮	243kcal	2.0g
2月11日	水	昼 チンジャオロースー(新)	ポテトサラダ、なすのチリソース、チンゲン菜のピリ辛中華	246kcal	2.2g
	夕	チーズ入りアジフライ	オクラの生姜和え、大豆の華サラダ、ナポリタンスパゲティ、キャベツ、ブロッコリー	264kcal	1.4g
2月12日	木	昼 デミグラスハンバーグ	いんげんのコーンソース、なすのトマトソース、ペンネ、キャベツときのこのソテー	241kcal	2.0g
	夕	味噌かつ	青菜としらすのお浸し、切干大根の胡麻酢和え、きんぴらごぼう	254kcal	2.2g
2月13日	金	昼 鮭のマヨネーズ焼き	卵の花、れんこんの甘辛煮、いんげんのごま和え	241kcal	2.2g
	夕	オムレツきのこクリームソース	チリコンカン、カリフラワーのツナ和え、いんげんのソテー	245kcal	2.5g
2月14日	土	昼 豚肉の塩だれ炒め	厚揚げの煮物、白菜のたまごあんかけ、卵の花	261kcal	2.4g
	夕	エビカツ	菜の花としめじの和え物、カリフラワーのかにあんかけ、南瓜のきんとん	253kcal	2.4g
2月15日	日	昼 鯖の照焼	ミニおでん、ほうれん草のお浸し、南瓜のサラダ	251kcal	2.4g
	夕	豆腐ハンバーグ和風あん	がんもどきの含め煮、ひじき煮、白菜とシーチキンの和え物	257kcal	2.4g
2月16日	月	昼 すき焼き風煮	大根のそぼろ煮、ひじきの煮物、ほうれん草のごま和え	256kcal	2.4g
	夕	八宝菜	ミニかに玉、オクラの和え物、高菜和え	227kcal	2.5g
2月17日	火	昼 さばの塩焼	高野の煮物、切干大根の煮物、ほうれん草のきのこあんかけ	263kcal	2.5g
	夕	筑前煮	キャベツのじゃこ和え、塩だれビーフン、厚焼き卵のあんかけ	247kcal	2.2g
2月18日	水	昼 かれいの甘酢あんかけ	ヤングコーンのサラダ、豆腐のうま煮、青梗菜とコーンのソテー	256kcal	2.3g
	夕	豚の生姜焼き	出し巻きとオクラの昆布和え、切干大根、白和え	261kcal	2.4g
2月19日	木	昼 鮭のホワイトソース	スパゲティナポリタン、ほうれん草とコーンのソース、れんこんのサラダ	234kcal	2.1g
	夕	オムレツハヤシ風	じゃが芋のカレーソテー、茄子のトマト煮込み、いんげんのソテー	257kcal	2.0g
2月20日	金	昼 鶏の唐揚げ	チリコンカン、おクラのコーンソース、キャベツと人参のソテー	248kcal	1.3g
	夕	たらと小松菜の柚子おろしあん	なす田楽、醤油バターコーン、炊き合わせ	244kcal	1.7g
2月21日	土	昼 イタリアンハンバーグ	れんこんと人参のたらこ炒め、ジャーマンポテト、ペンネペペロンチーノ	264kcal	2.0g
	夕	かつとじ煮(新)	キャベツときのこ和え、おくらのおろしあん、れんこんの塩炒め	257kcal	2.0g
2月22日	日	昼 韓国風牛肉と春雨炒め	ミルクコーン、豆腐のチリソース、キャベツサラダ	252kcal	1.7g
	夕	カレイのトマトソース	いんげんのコーンソース、ポテトサラダ、キャベツと人参のソテー、ブロッコリー	250kcal	1.4g
2月23日	月	昼 厚揚げとなすの四川風(新)	かぼちゃサラダ、れんこんの塩炒め、もやしのナムル	249kcal	1.7g
	夕	鶏肉とカシューナッツ炒め	青梗菜の中華スープ煮、さつまいもきんとん、ビーフン	263kcal	1.5g
2月24日	火	昼 豚肉のねぎ塩焼肉	大学芋、おクラのコーンソース、キャベツと人参のサラダ	243kcal	1.5g
	夕	さんまの蒲焼風	中華春雨サラダ、かぼちゃサラダ、ごぼうとれんこんの煮物、菜の花のお浸し	252kcal	1.5g
2月25日	水	昼 肉団子の黒酢あん	もやしのナムル、麻婆豆腐、三種の野菜炒め、いんげんのコーンソース	256kcal	2.2g
	夕	牛すき煮	おクラのコーンソース、かぼちゃのずんだソース、春菊のお浸し、人参	241kcal	1.5g
2月26日	木	昼 マヨたまフライ	キャベツの洋風和え、人参のたらこ炒め、きのこのペペロンチーノパスタ、ブロッコリー	262kcal	1.3g
	夕	さわらの西京焼	切干大根のごまマヨサラダ、かぼちゃのいとこ煮、小松菜ときのこのお浸し、れんこんの梅和え	242kcal	1.7g
2月27日	金	昼 肉じゃが	和風あんかけオムレツ、キャベツのツナ和え、ひじきの煮物	259kcal	2.5g
	夕	大根とつくねの煮物	ひじきの煮物・厚焼き卵、南瓜のサラダ、ほうれん草のおかか和え	257kcal	2.3g
2月28日	土	昼 ハンバーグデミグラスソース	ほうれん草のソテー、ポテトサラダ、ピーマンの和え物	257kcal	2.4g
	夕	さばの味噌煮	和風あんかけオムレツ、ほうれん草ととうもろこしの煮浸し、ハリハリ漬け	264kcal	2.5g



新鮮な食材の仕入れが出来なかった場合、メニューが一部変更になる場合がございますので、ご了承下さい。