

【2月】低たんぱく食 献立表



		名称	副菜	カロリー	たんぱく質	カリウム	塩分
2月1日	日	昼 豚肉とピーマンの中華炒め	野菜のうま煮、三色ナムル、さつま芋のハニーバター	305kcal	9.3g	487mg	1.9g
		夕 牛肉コロッケ	チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮	307kcal	9.4g	364mg	2.0g
2月2日	月	昼 和風カツの卵とじ	卵の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ	341kcal	9.4g	376mg	2.0g
		夕 さばのみりん焼き	じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し	308kcal	10.0g	500mg	2.0g
2月3日	火	昼 味噌カツ名古屋風	野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物	302kcal	8.9g	474mg	1.7g
		夕 肉野菜炒め	明太子スパゲティ、れんこんのサラダ、茄子のチリソース	300kcal	10.0g	384mg	1.7g
2月4日	水	昼 鮭フライタルタルソース	マカロニサラダ、キャベツのきのこあんかけ、スパイシーソテー	300kcal	9.9g	363mg	1.5g
		夕 ハンバーグ和風あんかけ	じゃが芋の炊き合わせ、金平ごぼう、白和え	300kcal	9.5g	495mg	2.0g
2月5日	木	昼 チキン南蛮タルタルソース	ビーフンの塩だれ炒め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え	303kcal	9.8g	490mg	1.8g
		夕 オムレツきのこクリームソース	マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物	302kcal	9.7g	416mg	1.9g
2月6日	金	昼 豚の生姜焼き	キャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ	317kcal	10.0g	492mg	2.0g
		夕 イワシフライの梅マヨソース	いんげんの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物	311kcal	9.9g	500mg	2.0g
2月7日	土	昼 豆腐ハンバーグ	マカロニトマト煮込み、れんこんサラダ、ほうれん草ととう揚げの和え物	300kcal	8.3g	424mg	1.9g
		夕 エビフライセット	ミートスパゲティ、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ	300kcal	9.5g	491mg	2.0g
2月8日	日	昼 サーモンのコーンソース	卵の花、茄子のトマトソース、さつま芋のレモン煮	303kcal	9.7g	445mg	1.8g
		夕 豚バラフライのおろしソース	炊き合わせ、ひじきの煮物、切干大根のゆかり和え	300kcal	9.4g	493mg	2.0g
2月9日	月	昼 カレー	野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん	301kcal	9.9g	498mg	2.0g
		夕 豚の天ぷら香味ソース	焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し	303kcal	7.5g	385mg	2.0g
2月10日	火	昼 かぼちゃコロッケ	豆乳チャウダー、ひじきの煮物、だし巻き卵のかにあんかけ	315kcal	9.3g	418mg	2.0g
		夕 ぶりのから揚げピリ辛風味	八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし	300kcal	9.6g	481mg	1.8g
2月11日	水	昼 かに玉の中華あん	肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん	300kcal	9.8g	442mg	1.9g
		夕 ハンバーグトマトソース	ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え	300kcal	9.9g	498mg	2.0g
2月12日	木	昼 鮭のバター醤油焼き	大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卵の花	302kcal	9.9g	480mg	1.8g
		夕 肉豆腐	きんぴられんこん、キャベツのソテー、マカロニサラダ	310kcal	9.4g	408mg	1.9g
2月13日	金	昼 麻婆茄子	野菜コロッケ、キャベツの中華和え、マカロニサラダ	314kcal	9.9g	454mg	1.8g
		夕 牛きんぴらの卵とじ	れんこんの煮物、キャベツのカレー炒め、ほうれん草のごま和え	304kcal	9.3g	429mg	1.7g
2月14日	土	昼 ハンバーグデミグラスソース	オクラとかいの和え物、春雨のたまごあんかけ、南瓜のサラダ	301kcal	9.4g	486mg	2.0g
		夕 揚げさばの味噌煮	キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ	303kcal	9.8g	493mg	1.9g
2月15日	日	昼 八宝菜	チャブチェ、茄子のチリソース、キャベツのナムル	302kcal	9.1g	500mg	1.9g
		夕 味噌カツ名古屋風	野菜のうま煮、ひじきの煮物、オクラの和え物	302kcal	8.9g	474mg	1.7g
2月16日	月	昼 イワシフライの梅マヨソース	いんげんの卵とじ、青梗菜のきのこあんかけ、切干大根の煮物	311kcal	9.9g	500mg	2.0g
		夕 チキン南蛮タルタルソース	ビーフンの塩だれ炒め、中華風サラダ、ほうれん草のごま和え	303kcal	9.8g	490mg	1.8g
2月17日	火	昼 牛肉コロッケ	チリコンカン、オムレツホワイトソース、白菜のくず煮	307kcal	9.4g	364mg	2.0g
		夕 豆腐ハンバーグ	マカロニトマト煮込み、れんこんサラダ、ほうれん草ととう揚げの和え物	300kcal	8.3g	424mg	1.9g
2月18日	水	昼 ビーフシチュー	マカロニのカレーソテー、キャベツマヨ和え、いんげんのソテー	305kcal	8.9g	458mg	1.8g
		夕 サーモンのコーンソース	卵の花、茄子のトマトソース、さつま芋のレモン煮	303kcal	9.7g	445mg	1.8g
2月19日	木	昼 オムレツきのこクリームソース	マカロニサラダ、茄子のトマト煮込み、ひじきの煮物	302kcal	9.7g	416mg	1.9g
		夕 肉野菜炒め	明太子スパゲティ、れんこんのサラダ、茄子のチリソース	300kcal	10.0g	384mg	1.7g
2月20日	金	昼 さばのみりん焼き	じゃが芋の甘辛煮、茄子の生姜あんかけ、小松菜のお浸し	308kcal	10.0g	500mg	2.0g
		夕 豚の生姜焼き	キャベツのソテー、卵の花、切干大根のサラダ	317kcal	10.0g	492mg	2.0g
2月21日	土	昼 ハンバーグトマトソース	ジャーマンポテト、炊き合わせ、マカロニ和え	300kcal	9.9g	498mg	2.0g
		夕 和風カツの卵とじ	卵の花、キャベツとひじきのごま和え、春雨サラダ	341kcal	9.4g	376mg	2.0g
2月22日	日	昼 エビフライセット	ミートスパゲティ、ごぼうの甘辛煮、切干大根のサラダ	300kcal	9.5g	491mg	2.0g
		夕 鮭フライタルタルソース	マカロニサラダ、キャベツのきのこあんかけ、スパイシーソテー	300kcal	9.9g	363mg	1.5g
2月23日	月	昼 豚の天ぷら香味ソース	焼きビーフン、大根のうま煮、青梗菜のお浸し	303kcal	7.5g	385mg	2.0g
		夕 かぼちゃコロッケ	豆乳チャウダー、ひじきの煮物、だし巻き卵のかにあんかけ	315kcal	9.3g	418mg	2.0g
2月24日	火	昼 ぶりのから揚げピリ辛風味	八宝菜風、南瓜と竹の子の煮物、インゲンのごまよごし	300kcal	9.6g	481mg	1.8g
		夕 ハンバーグデミグラスソース	オクラとかいの和え物、春雨のたまごあんかけ、南瓜のサラダ	301kcal	9.4g	486mg	2.0g
2月25日	水	昼 牛きんぴらの卵とじ	れんこんの煮物、キャベツのカレー炒め、ほうれん草のごま和え	304kcal	9.3g	429mg	1.7g
		夕 カレー	野菜コロッケ、オムレツ、青梗菜のきのこあん	301kcal	9.9g	498mg	2.0g
2月26日	木	昼 豚バラフライのおろしソース	炊き合わせ、ひじきの煮物、切干大根のゆかり和え	300kcal	9.4g	493mg	2.0g
		夕 鮭のバター醤油焼き	大根の生姜あんかけ、茄子のトマトソース、卵の花	302kcal	9.9g	480mg	1.8g
2月27日	金	昼 ハンバーグ和風あんかけ	じゃが芋の炊き合わせ、金平ごぼう、白和え	300kcal	9.5g	495mg	2.0g
		夕 八宝菜	チャブチェ、茄子のチリソース、キャベツのナムル	302kcal	9.1g	500mg	1.9g
2月28日	土	昼 揚げさばの味噌煮	キャベツのじゃこ和え、ヤサイコロッケ、切干大根のサラダ	303kcal	9.8g	493mg	1.9g
		夕 かに玉の中華あん	肉団子の塩だれ風味、キャベツのカレーソテー、さつま芋のきんとん	300kcal	9.8g	442mg	1.9g



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。