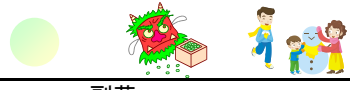


【2月】 ムース食 献立表



		名称	副菜	カロリー	塩分	
2月1日	日	昼	ブリの照焼	ゴボウ(煮物味)、ブロッコリー(ドレッシング)、コーン(塩味)	296kcal	1.8g
		夕	煮豚	ごま豆腐(出し醤油)、人参(煮物味)、うぐいす豆(佃煮味)	283kcal	1.8g
2月2日	月	昼	焼き鳥	じゃが芋(ドレッシング)、小松菜(お浸し味)、人参(煮物味)	272kcal	1.5g
		夕	蒸し鯛のゴマダレかけ	トマト(ドレッシング)、さつま芋(煮物味)、うずら豆(佃煮味)	297kcal	1.5g
2月3日	火	昼	サバの柚庵焼き	ギョウザ(ギョウザのタレ)、かぼちゃ(煮物味)、アスパラ(ドレッシング)	294kcal	1.6g
		夕	海老チリソース	里芋(煮物味)、うぐいす豆(佃煮味)、人参(煮物味)	290kcal	1.6g
2月4日	水	昼	牛肉の炒め	うずら豆(佃煮味)、ごま豆腐(味付き)、かぼちゃ(煮物味)	286kcal	1.5g
		夕	タラの味噌焼き	カレイの子(味付き)、ギョウザ(ギョウザのタレ)、人参(煮物味)	297kcal	2.1g
2月5日	木	昼	うなぎ蒲焼	かぼちゃ(煮物味)、カレイの子(味付き)、豆腐(出し醤油)	288kcal	1.8g
		夕	デミハンバーグ	ポテトサラダ(味付き)、ほうれん草(お浸し味)、コーン(塩味)	284kcal	1.2g
2月6日	金	昼	酢豚	大根(煮物味)、トマト(ドレッシング)、かぼちゃ(煮物味)	313kcal	1.8g
		夕	鮭の中華あんかけ	シュウマイ(辛子醤油)、アスパラ(塩味)、さつま芋(煮物味)	257kcal	1.3g
2月7日	土	昼	タラのポン酢かけ	さつま芋(煮物味)、ほうれん草(お浸し味)、椎茸(佃煮味)	275kcal	1.5g
		夕	イカの中華炒め	椎茸(煮物味)、ギョウザ(ギョウザのタレ)、大根(煮物味)	299kcal	1.8g
2月8日	日	昼	牛の味噌焼き	カレイの子(味付き)、アスパラ(マヨネーズ味)、トマト(ドレッシング)	268kcal	2.2g
		夕	ブリのゴマダレ焼き	小松菜(お浸し味)、ゴボウ(煮物味)、アスパラ(ドレッシング)	277kcal	1.6g
2月9日	月	昼	カレイの煮付け	ゴボウ(煮物味)、豆腐(出し醤油)、コーン(マヨネーズ味)	272kcal	1.7g
		夕	ミートボール	かぼちゃ(煮物味)、アスパラ(塩味)、玉ねぎ(ドレッシング)	280kcal	1.2g
2月10日	火	昼	海老の中華あんかけ	豆腐(出し醤油)、ほうれん草(お浸し味)、かぼちゃ(煮物味)	279kcal	1.5g
		夕	鶏の味噌煮	小松菜(お浸し味)、玉子焼き(醤油)、トマト(ドレッシング)	232kcal	1.7g
2月11日	水	昼	サーモンのチリソース煮	ギョウザ(ギョウザのタレ)、玉子焼き(醤油)、玉ねぎ(ドレッシング)	267kcal	1.5g
		夕	ブリの照焼	ゴボウ(煮物味)、ブロッコリー(ドレッシング)、コーン(塩味)	296kcal	1.8g
2月12日	木	昼	鶏肉のゴマダレ焼き	玉子焼き(醤油)、ポテトサラダ(味付き)、ブロッコリー(マヨネーズ味)	258kcal	1.8g
		夕	シイラの中華あんかけ	豆腐(出し醤油)、うぐいす豆(佃煮味)、人参(煮物味)	288kcal	1.6g
2月13日	金	昼	サバの味噌煮	里芋(味噌味)、シュウマイ(辛子醤油)、人参(煮物味)	310kcal	1.6g
		夕	焼き鳥 B	ゴボウ(煮物味)、玉子焼き(醤油)、ブロッコリー(マヨネーズ)	281kcal	1.7g
2月14日	土	昼	肉団子の甘酢	小松菜(お浸し味)、じゃが芋(煮物味)、コーン(ドレッシング)	273kcal	1.4g
		夕	鯛の煮付け	ごま豆腐(出し醤油)、玉子焼き(醤油)、ブロッコリー(ドレッシング)	276kcal	1.8g
2月15日	日	昼	タラの味噌焼き	カレイの子(味付き)、ギョウザ(ギョウザのタレ)、人参(煮物味)	297kcal	2.1g
		夕	イカの中華甘酢	ほうれん草(お浸し味)、里芋(煮物味)、かぼちゃ(煮物味)	284kcal	1.5g
2月16日	月	昼	和風ハンバーグ	ポテトサラダ(味付き)、うずら豆(佃煮味)、トマト(ドレッシング)	272kcal	1.4g
		夕	シイラのゴマダレ焼き	ほうれん草(お浸し味)、玉子焼き(醤油)、椎茸(佃煮味)	286kcal	1.7g
2月17日	火	昼	鮭の中華あんかけ	シュウマイ(辛子醤油)、アスパラ(塩味)、さつま芋(煮物味)	257kcal	1.3g
		夕	牛肉の炒め	うずら豆(佃煮味)、ごま豆腐(味付き)、かぼちゃ(煮物味)	286kcal	1.5g
2月18日	水	昼	煮豚	ごま豆腐(出し醤油)、人参(煮物味)、うぐいす豆(佃煮味)	283kcal	1.8g
		夕	カレイの中華あんかけ	シュウマイ(辛子醤油)、さつま芋(煮物味)、小松菜(お浸し味)	267kcal	1.3g
2月19日	木	昼	ブリのゴマダレ焼き	小松菜(お浸し味)、ゴボウ(煮物味)、アスパラ(ドレッシング)	277kcal	1.6g
		夕	酢豚	大根(煮物味)、トマト(ドレッシング)、かぼちゃ(煮物味)	313kcal	1.8g
2月20日	金	昼	イカの中華炒め	椎茸(煮物味)、ギョウザ(ギョウザのタレ)、大根(煮物味)	299kcal	1.8g
		夕	カレイの煮付け	ゴボウ(煮物味)、豆腐(出し醤油)、コーン(マヨネーズ味)	272kcal	1.7g
2月21日	土	昼	蒸し鯛のゴマダレかけ	トマト(ドレッシング)、さつま芋(煮物味)、うずら豆(佃煮味)	297kcal	1.5g
		夕	海老の中華あんかけ	豆腐(出し醤油)、ほうれん草(お浸し味)、かぼちゃ(煮物味)	279kcal	1.5g
2月22日	日	昼	焼き鳥	じゃが芋(ドレッシング)、小松菜(お浸し味)、人参(煮物味)	272kcal	1.5g
		夕	うなぎ蒲焼	かぼちゃ(煮物味)、カレイの子(味付き)、豆腐(出し醤油)	288kcal	1.8g
2月23日	月	昼	シイラの中華あんかけ	豆腐(出し醤油)、うぐいす豆(佃煮味)、人参(煮物味)	288kcal	1.6g
		夕	牛の味噌焼き	カレイの子(味付き)、アスパラ(マヨネーズ味)、トマト(ドレッシング)	268kcal	2.2g
2月24日	火	昼	海老チリソース	里芋(煮物味)、うぐいす豆(佃煮味)、人参(煮物味)	290kcal	1.6g
		夕	タラのポン酢かけ	さつま芋(煮物味)、ほうれん草(お浸し味)、椎茸(佃煮味)	275kcal	1.5g
2月25日	水	昼	シイラのゴマダレ焼き	ほうれん草(お浸し味)、玉子焼き(醤油)、椎茸(佃煮味)	286kcal	1.7g
		夕	肉団子の甘酢	小松菜(お浸し味)、じゃが芋(煮物味)、コーン(ドレッシング)	273kcal	1.4g
2月26日	木	昼	鶏の味噌煮	小松菜(お浸し味)、玉子焼き(醤油)、トマト(ドレッシング)	232kcal	1.7g
		夕	サバの柚庵焼き	ギョウザ(ギョウザのタレ)、かぼちゃ(煮物味)、アスパラ(ドレッシング)	294kcal	1.6g
2月27日	金	昼	鯛の煮付け	ごま豆腐(出し醤油)、玉子焼き(醤油)、ブロッコリー(ドレッシング)	276kcal	1.8g
		夕	デミハンバーグ	ポテトサラダ(味付き)、ほうれん草(お浸し味)、コーン(塩味)	284kcal	1.2g
2月28日	土	昼	ミートボール	かぼちゃ(煮物味)、アスパラ(塩味)、玉ねぎ(ドレッシング)	280kcal	1.2g
		夕	サーモンのチリソース煮	ギョウザ(ギョウザのタレ)、玉子焼き(醤油)、玉ねぎ(ドレッシング)	267kcal	1.5g



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。