【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	月	昼	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	255kcal	2.4g
		夕	アジの南蛮漬け	ちくわの炊き合せと和え物、小松菜としめじの煮浸し、ごぼうサラダ	257kcal	2.5g
2月2日	火	昼	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	256kcal	2.5g
		夕	親子煮	こんにゃくの煮物と和え物、大根のかにあんかけ、ひじきの煮物	258kcal	2g
2月3日	水	昼	タンドリーチキン	白菜のクリーム煮、大根のオイスター炒め、ほうれん草とコーンのバター醤油	260kcal	2.5g
		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4日	木	昼	サーモンのコーンソース	マカロニトマト煮込み、ごぼうのソテー、オクラの和え物	241kcal	1.8g
		夕	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	2.3g
2月5日	金	昼	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	264kcal	1.8g
		夕	白身魚の天ぷら和風あん	なす中華味噌和え、切干大根のごまマヨサラダ、いんげんお浸し、ひじき煮	264kcal	1.9g
2月6日	土	昼	赤魚の煮付け	ミルクコーン、タラモサラダ、揚げなす、人参煮、小松菜とチキンのソテー	222kcal	1.4g
		夕	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
2月7日	日	昼	チンジャオロースー	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	鶏肉と根菜の煮物	ひじき煮、さつまいもきんとん、青菜のしらす和え	262kcal	1.5g
2月8日	月	昼	彩りカルビ焼き	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	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9日	火	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、きのこ	257kcal	1.5g
		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10日	水	昼	ホイコーロー	えびのチリソース、ポテトサラダ、ブロッコリーのガーリックソース	241kcal	1.7g
		夕	牛すき煮	おくらのコーンソース、かぼちゃのずんだソース、春菊のお浸し、人参	241kcal	1.5g
2月11日	木	昼	酢豚	小松菜の辛子和え、大豆の華サラダ、大学芋	253kcal	1.5g
		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12日	金	昼	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	2.3g
		夕	梅おろしハンバーグ	キャベツのソテー、揚げ茄子の生姜あんかけ、ほうれん草のお浸し	259kcal	2.5g
2月13日	土	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	2.2g
		夕	タラのチリソース	蒸し焼売、大根のコンソメ煮、チンゲン菜のソテー	260kcal	2.1g
2月14日	日	昼	ぶりの照り煮	肉団子と大根の炊き合せ、竹輪のピリ辛炒め、卵の花	263kcal	2.5g
		夕	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	231kcal	2g
2月15日	月	昼	八宝菜	ミニかに玉、オクラの和え物、高菜和え	212kcal	2.4g
		夕	さわらの山椒煮	がんもと南瓜の炊き合せ、蓮根のピリ辛炒め、小松菜と切干大根の煮浸し	240kcal	2.4g
2月16日	火	昼	肉団子の甘酢あん	チリビーンズ、卵といんげんの炒め物、小松菜のスープ煮	264kcal	2.2g
		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	245kcal	2.2g
2月17日	水	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	260kcal	2.3g
		夕	カレイのあんかけ	炊き合せ、チンゲン菜の味噌炒め、ひじきの煮物	266kcal	2.4g
2月18日	木	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	かに玉	焼売の甘酢あん、南瓜のサラダ、ナムル	248kcal	2.3g
2月19日	金	昼	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
		夕	豆腐の肉味噌だれ	ふわふわしんじょ、春雨サラダ、大根煮、ブロッコリーのガーリックソース	230kcal	1.9g
2月20日	土	昼	さばの照焼き	なすの胡麻風味お浸し、里芋の肉味噌あん、きんぴらごぼう、青菜の煮浸し	246kcal	1.9g
		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21日	日	昼	厚揚げとなすの四川風	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	いわしの生姜煮	がんも煮、人参のたらこ炒め、れんこんとごぼうの煮物、小松菜と春雨のサラダ	244kcal	1.7g
2月22日	月	昼	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
		夕	かつとじ煮	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23日	火	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	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	253kcal	1.6g
2月24日	水	昼	鶏の唐揚げ	チリコンカン、おくらのコーンソース、キャベツと人参のソテー	262kcal	1.4g
		夕	肉じゃが	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25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	263kcal	1.4g
		夕	和風炊き合せ	豚肉ときのこの炒めもの、かぼちゃのいとこ煮、菜の花のお浸し　※主菜（野菜たっぷり和風いなり、人参、しいたけ、れんこん天ぷら）	254kcal	1.5g
2月26日	金	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	262kcal	2.4g
		夕	ぶりの照り焼き	白菜のゆず昆布和え、のっぺい煮、卵の花	248kcal	2.5g
2月27日	土	昼	麻婆豆腐	根菜と厚揚げの塩だれ風味、焼きビーフン、ほうれん草のナムル	264kcal	2.3g
		夕	鰆の西京焼き	大根の味噌あんかけ、キャベツのドレッシング和え、煮豆	253kcal	2.2g
2月28日	日	昼	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	2.3g
		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	2.3g
2月29日	月	昼	鮭の塩焼	明太子スパゲティー、高野の炊き合わせ、キャベツの昆布和え	226kcal	2.2g
		夕	酢豚	キャベツサラダ、ミニかに玉、チンゲン菜と人参の和え物	261kcal	2.4g