

【2月】 カロリー調整食 献立表



		名称	副菜	加味-	塩分
2月1日	月	昼 カレイの幽庵焼き弁当	ニラと豚肉の味噌炒め、高野の炊き合わせ、青菜のソテー、人参マリネサラダ	260kcal	2.0g
	夕	牛肉のトマト煮弁当	中華風かに玉、切り昆布としめじの煮もの、温野菜サラダ	217kcal	2.0g
2月2日	火	昼 メバルの彩り中華ソース弁当	キャベツと鶏肉の中華炒め、きのこちくわの和風ソテー、ひじきと豆のサラダ、インゲン	221kcal	1.9g
	夕	和風ハンバーグ弁当	野菜のバジル炒め、プレーンオムレツ、しっとり卵の花、赤ピーマンソテー	220kcal	2.0g
2月3日	水	昼 すき焼き風煮弁当	筍と玉子の中華風炒め、小松菜のおひたし、豆腐の柚子あんかけ	264kcal	1.8g
	夕	赤魚の塩焼き弁当	野菜の柚子胡椒炒め、さつま芋サラダ、ほうれん草の菜種和え、インゲンソテー	248kcal	1.9g
2月4日	木	昼 サワラの西京焼き弁当	糸コンと鶏肉の煮物、しっとり卵の花、ワカメとカニカマの酢の物、人参のナムル	219kcal	1.9g
	夕	豚肉のマヨネーズ炒め弁当	イカと野菜の煮物、ほうれん草のツナ和え、マカロニトマトソテー	237kcal	2.0g
2月5日	金	昼 カレイのにんにく味噌焼き弁当	カレー風味ソテー、ミモザサラダ、大豆のオリーブ炒め、花人参	242kcal	2.0g
	夕	豚肉とゴボウの生姜煮弁当	大根和風麻婆、ピリ辛こんにゃく、チンゲン菜とコーンの中華炒め	247kcal	1.9g
2月6日	土	昼 ズッキーニとチキンのトマト煮弁当	あさりと玉葱の酒蒸し、サウザンサラダ、ほうれん草のおかか和え	253kcal	2.0g
	夕	サバの味噌煮弁当	はんぺんと野菜の田舎煮、筍の土佐煮、小松菜の磯辺和え、ヤングコーンソテー	227kcal	1.9g
2月7日	日	昼 韓国風焼肉炒め弁当	鶏と大根の味噌煮、小松菜のおひたし、ひじき煮	257kcal	2.0g
	夕	豆乳のロールキャベツ弁当	ナスのトマトソース、ごぼうサラダ、ほうれん草のおひたし、インゲン	226kcal	2.0g
2月8日	月	昼 豚肉とアスパラのピリ辛炒め弁当	あさりと野菜の炒め煮、ほうれん草の辛子和え、大豆五目煮	263kcal	1.9g
	夕	海鮮チリソース炒め弁当	マーボー豆腐、タマゴサラダ、小松菜とザーサイの炒め物	235kcal	2.0g
2月9日	火	昼 炭火焼チキン(醤油ソース)弁当	ヘルシーチンジャオ、キャベツのコールスローサラダ、彩りしんじょう、インゲン	230kcal	2.0g
	夕	サワラの味噌幽庵焼き弁当	野菜のごま炒め、高野の炊き合わせ、麩と稷のさつと煮、枝豆煮	216kcal	2.0g
2月10日	水	昼 サバのみりん干し焼き弁当	大根そぼろあんかけ、竹の子と人参のおかか煮、小松菜と湯葉の煮浸し、枝豆	240kcal	1.8g
	夕	豚肉のジンギスカン風弁当	イカと大根の炒め煮、南瓜サラダ、ほうれん草のベーコン和え	245kcal	2.0g
2月11日	木	昼 家常豆腐弁当	あさりと玉葱の酒蒸し、きのこ生姜炒め、二色和え	228kcal	2.0g
	夕	鮭のごま風味焼き弁当	チャーシュー野菜炒め、彩り高野とうふ、ほうれん草のツナ和え、インゲン	249kcal	2.0g
2月12日	金	昼 鶏団子のクリームソース弁当	筍と玉子の中華風炒め、大根の煮物洋風仕立て、小松菜の柚子和え	264kcal	1.8g
	夕	あさりの深川煮弁当	ナスのトマトソース、大根とウインナーのレモン和え、ほうれん草のおひたし	223kcal	1.9g
2月13日	土	昼 カレイのオニオンソース弁当	筍と鶏肉のクリーム煮、ピーマンとナスの炒め物、ほうれん草のバターソテー、人参のナムル	226kcal	2.0g
	夕	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め弁当	糸コンとじゃが芋のたらこ炒め、ゴマドレサラダ、豆腐の煮やっこ	220kcal	2.0g
2月14日	日	昼 きのこのすき焼き風弁当	貝と青菜の刻み炒め、肉詰めいなり、ワカメの青じそサラダ	219kcal	2.0g
	夕	ロールキャベツ煮弁当	インゲンと豚肉炒め、ひじきと豆のサラダ、小松菜とタコのにんにく和え、人参のグラッセ	231kcal	1.9g
2月15日	月	昼 サワラの煮付け弁当	ニラと豚肉の味噌炒め、切り昆布としめじの煮もの、豆腐の柚子あんかけ、小松菜	254kcal	1.9g
	夕	ブルコギ弁当	イカと野菜の煮物、りぼんパスタのペロン風、小松菜とザーサイの炒め物	264kcal	2.0g
2月16日	火	昼 サバの照焼き弁当	はんぺんと野菜の田舎煮、ピリ辛こんにゃく、ブロッコリーのベーコンソテー、もやしとザーサイ炒め	257kcal	1.8g
	夕	チキンオムレツ弁当	ナスとベーコンの塩炒め、ごぼうサラダ、青菜のナムル、花人参	226kcal	2.0g
2月17日	水	昼 鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き弁当	がんもの含め煮、エノキ茸の煮浸し、南瓜サラダ	263kcal	2.0g
	夕	サワラのもろみ焼き弁当	けんちん煮、キャベツのコールスローサラダ、オクラの胡麻和え、竹の子と人参のおかか煮	219kcal	2.0g
2月18日	木	昼 あじメチカツ弁当	鶏豆腐、大根和風麻婆、青物の昆布、枝豆	250kcal	2.0g
	夕	ハッシュドビーフ弁当	野菜のバジル炒め、ブロッコリーソテー、だし巻き玉子	219kcal	1.8g
2月19日	金	昼 海鮮塩炒め弁当	豚肉の炒め煮、厚揚げの煮物、柚子風味サラダ	258kcal	1.9g
	夕	豚ちり鍋風弁当	中華風かに玉、大豆サラダ、ズッキーニとアスパラのソテー	229kcal	1.9g
2月20日	土	昼 鶏のスパイス炒め弁当	イカと野菜の煮物、男爵ポテトサラダ、ほうれん草のおひたし	251kcal	2.0g
	夕	豚すき弁当	大豆とソーセージのトマト煮込み、小松菜の磯辺和え、こんにゃくきんぴら	222kcal	2.0g
2月21日	日	昼 メバルのムニエル デミグラスソース弁当	中華うま煮炒め、ジューシー肉シューマイ、ほうれん草の菜種和え、ブロッコリー	234kcal	1.8g
	夕	牛肉のトマト煮弁当	中華風かに玉、切り昆布としめじの煮もの、温野菜サラダ	217kcal	2.0g
2月22日	月	昼 野菜と豚肉のカレー炒め弁当	大根と人参のそぼろ煮、蒸し鶏とひじきの梅肉和え、彩りしんじょう	254kcal	2.0g
	夕	赤魚の煮付け弁当	野菜のごま炒め、大豆・ナス・ピーマンの温サラダ、牛蒡煮、きのこちくわの和風ソテー	219kcal	2.0g
2月23日	火	昼 洋風ロールキャベツ(コンソメ)弁当	ナスのトマトソース、インゲンと豚肉炒め、ミモザ風はんぺん温サラダ、人参のグラッセ	230kcal	2.0g
	夕	カレイのにんにく味噌焼き弁当	カレー風味ソテー、ミモザサラダ、大豆のオリーブ炒め、花人参	242kcal	2.0g
2月24日	水	昼 アジしそフライ弁当	キャベツと鶏肉の中華炒め、小松菜の玉子とじ、大豆サラダ、緑ピーマンソテー	217kcal	1.4g
	夕	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ弁当	鶏と大根の味噌煮、ひじきと大豆の煮物、青物の昆布	216kcal	1.7g
2月25日	木	昼 豚肉の甘辛炒め弁当	イカと大根の炒め煮、ピリ辛こんにゃく、オクラの胡麻和え	225kcal	2.0g
	夕	赤魚の粕漬焼き弁当	きのこの炒り豆腐、南瓜サラダ、中華風もやし炒め、ほうれん草のおかか和え	240kcal	2.0g
2月26日	金	昼 豚しゃぶ弁当	大根そぼろあんかけ、タマゴサラダ、小松菜の磯辺和え	225kcal	1.9g
	夕	メバルのムニエルトマトソース弁当	野菜炒め、蒸し鶏のネギソース、ほうれん草のバターソテー、ブロッコリー	228kcal	2.0g
2月27日	土	昼 鮭の塩焼き弁当	糸コンと鶏肉の煮物、切り昆布としめじの煮もの、大根の煮物洋風仕立て、枝豆	218kcal	2.0g
	夕	味噌つくね弁当	マーボー豆腐、エノキ茸の煮浸し、だし巻き玉子、小松菜	244kcal	2.0g
2月28日	日	昼 チキンステーキ(醤油)弁当	ニラと豚肉の味噌炒め、ツナのあっさり煮、小松菜のおひたし、インゲン	258kcal	2.0g
	夕	豚肉とアスパラのピリ辛炒め弁当	あさりと野菜の炒め煮、ほうれん草の辛子和え、大豆五目煮	263kcal	1.9g

