

【2月】 ムース食 献立表



		名称	副菜	カロリー	塩分	
2月1日	月	昼	アサリのクリーム煮	ごま豆腐、かぼちゃ、トマト	285kcal	1.4g
		夕	カツカレー	ポテトサラダ、アスパラ、なす	289kcal	1.7g
2月2日	火	昼	焼き鳥(甘口ダレ)	玉子焼き、ゴボウ、うぐいす豆	321kcal	1.6g
		夕	タラのチリソースかけ	椎茸、人参、エリンギ	286kcal	1.8g
2月3日	水	昼	カツオの塩焼き	里芋、アスパラ、コーン	278kcal	1.9g
		夕	デミグラスハンバーグ	じゃが芋、小松菜、人参	279kcal	1.5g
2月4日	木	昼	酢豚	シュウマイ、トマト、うぐいす豆	287kcal	2.0g
		夕	うなぎの付け焼き	大根、ほうれん草、さつま芋	268kcal	1.7g
2月5日	金	昼	ソース焼きイカ	里芋、人参、かぼちゃ	304kcal	2.1g
		夕	チキンクリームソース	じゃが芋、うずら豆、ほうれん草	255kcal	1.4g
2月6日	土	昼	焼肉醤油ダレ	ごま豆腐、人参、ブロッコリー	263kcal	1.5g
		夕	カレイの中華あん	椎茸、さつま芋、トマト	269kcal	1.6g
2月7日	日	昼	ブリの照煮	里芋、コーン、ほうれん草	331kcal	2.0g
		夕	ハンバーグトマトソース	ごま豆腐、ほうれん草、コーン	279kcal	1.7g
2月8日	月	昼	ソーストンカツ	カレイの子、アスパラ、玉ねぎ	269kcal	1.9g
		夕	サバのカレームニエル	じゃが芋、赤ピーマン、小松菜	308kcal	1.9g
2月9日	火	昼	蒸し鯛のゴマダレかけ	カレイの子、小松菜、うぐいす豆	311kcal	1.9g
		夕	焼き鳥(塩)	大根、エリンギ、人参	286kcal	1.6g
2月10日	水	昼	肉団子の甘酢	シュウマイ、ほうれん草、かぼちゃ	303kcal	1.6g
		夕	アサリの味噌煮	椎茸、玉ねぎ、アスパラ	274kcal	1.6g
2月11日	木	昼	サーモンのクリームソース	ポテトサラダ、うずら豆、小松菜	277kcal	1.5g
		夕	牛ステーキソースかけ	大根、豆腐、ブロッコリー	258kcal	1.9g
2月12日	金	昼	鶏のトマトソース煮	ごま豆腐、うぐいす豆、赤ピーマン	263kcal	1.3g
		夕	イカのチリソース	玉子焼き、小松菜、うずら豆	297kcal	2.0g
2月13日	土	昼	カツオのポン酢かけ	カレイの子、豆腐、人参	267kcal	1.8g
		夕	焼き鳥マヨ風ソースかけ	ポテトサラダ、コーン、エリンギ	330kcal	1.7g
2月14日	日	昼	煮豚	大根、ひじき、アスパラ	283kcal	2.0g
		夕	蒸し貝柱の中華あん	椎茸、赤ピーマン、かぼちゃ	291kcal	1.7g
2月15日	月	昼	サワラの味噌焼き	里芋、さつま芋、ひじき	310kcal	1.8g
		夕	ソースハンバーグ	大根、トマト、玉ねぎ	268kcal	1.6g
2月16日	火	昼	チキンクリームソース	じゃが芋、うずら豆、ほうれん草	255kcal	1.4g
		夕	鯛の塩焼き	椎茸、ブロッコリー、ゴボウ	291kcal	2.0g
2月17日	水	昼	海老のマヨ風ソースかけ	ごま豆腐、ひじき、玉ねぎ	293kcal	1.6g
		夕	豚のごまシャブ	カレイの子、エリンギ、トマト	273kcal	2.3g
2月18日	木	昼	焼き鳥(甘口ダレ)	玉子焼き、ゴボウ、うぐいす豆	321kcal	1.6g
		夕	サバの味噌煮	ごま豆腐、ブロッコリー、さつま芋	298kcal	1.6g
2月19日	金	昼	ソース焼きイカ	里芋、人参、かぼちゃ	304kcal	2.1g
		夕	焼肉塩ダレ	じゃが芋、豆腐、なす	275kcal	1.9g
2月20日	土	昼	ハンバーグトマトソース	ごま豆腐、ほうれん草、コーン	279kcal	1.7g
		夕	タラのポン酢かけ	カレイの子、かぼちゃ、ゴボウ	303kcal	2.0g
2月21日	日	昼	うなぎ蒲焼き	玉子焼き、ブロッコリー、豆腐	275kcal	1.9g
		夕	酢豚	シュウマイ、トマト、うぐいす豆	287kcal	2.0g
2月22日	月	昼	焼き鳥マヨ風ソースかけ	ポテトサラダ、コーン、エリンギ	330kcal	1.7g
		夕	アサリの味噌煮	椎茸、玉ねぎ、アスパラ	274kcal	1.6g
2月23日	火	昼	サワラのクリームソース	シュウマイ、かぼちゃ、うずら豆	305kcal	1.7g
		夕	牛ステーキソースかけ	大根、豆腐、ブロッコリー	258kcal	1.9g
2月24日	水	昼	豚のごまシャブ	カレイの子、エリンギ、トマト	273kcal	2.3g
		夕	サバのカレームニエル	じゃが芋、赤ピーマン、小松菜	308kcal	1.9g
2月25日	木	昼	鯛の塩焼き	椎茸、ブロッコリー、ゴボウ	291kcal	2.0g
		夕	ミートボールデミソース	ポテトサラダ、うぐいす豆、ほうれん草	320kcal	1.8g
2月26日	金	昼	ソーストンカツ	カレイの子、アスパラ、玉ねぎ	269kcal	1.9g
		夕	イカのチリソース	玉子焼き、小松菜、うずら豆	297kcal	2.0g
2月27日	土	昼	貝柱のケチャップソテー	シュウマイ、人参、さつま芋	283kcal	1.6g
		夕	チキンクリームソース	じゃが芋、うずら豆、ほうれん草	255kcal	1.4g
2月28日	日	昼	牛すき焼き	玉子焼き、玉ねぎ、豆腐	274kcal	2.0g
		夕	カレイのマヨ風ソースムニエル	里芋、赤ピーマン、アスパラ	296kcal	1.8g

