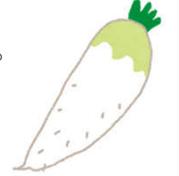


平成29年 2月 ～月間献立表～

月	火	水	木	金	土
風邪をひいたら…… 『体を温める食べ物』 『良質のたんぱく質』 『抵抗力を高めるビタミンA・C』が、 風邪の特効薬です。		1 ご飯 汁物 鮭の塩麹焼き 筑前煮 和え物 ゼリー 香の物	2 ちゃんぽん麺 南瓜サラダ ピーナッツ和え ゼリー 煮豆	3 ご飯 汁物 メンチカツ 里芋の煮物 菜の花の辛し和え ゼリー 香の物	4 ご飯 汁物 豚肉のオイスターソース炒め ブロccoliのねぎソース 胡麻和え ゼリー 香の物
		477kc た25 脂10 炭68 塩2	454kc た18 脂7 炭76 塩3	519kc た12 脂19 炭79 塩2	528kc た14 脂11 炭72 塩3
		イチゴプリン	フレンチトースト	羊羹	杏仁豆腐
		79kc た3 脂4 炭7 塩0.1	149kc た5 脂5 炭19 塩0.5	86kc た3 脂0.2 炭17 塩0	79kc た3 脂2 炭13 塩0.1
6 ご飯 汁物 たららの煮付 春雨サラダ 五目煮豆 ゼリー 香の物	7 カレーライス 汁物 ツナサラダ ゼリー	8 ご飯 汁物 豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮付 パスタサラダ ゼリー 香の物	9 ご飯 汁物 あじの南蛮漬 車麩の煮物 白和え ゼリー 香の物	10 ご飯 汁物 麻婆豆腐 アスパラ炒め 小松菜の煮びたし ゼリー 香の物	11 ご飯 汁物 さばの味噌煮 温野菜サラダ なめ茸和え ゼリー 香の物
419kc た19 脂4 炭70 塩2	571kc た12 脂17 炭86 塩4	550kc た15 脂15 炭81 塩3	489kc た19 脂9 炭71 塩3	443kc た15 脂8 炭76 塩3	478kc た19 脂9 炭71 塩3
ミルク小豆かん	コーヒーゼリー	たい焼き	カスタードプリン	ミルク葛餅	ヨーグルトゼリー
107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	51kc た0.9 脂1 炭8 塩0	89kc た2 脂0 炭19 塩0.1	175kc た4 脂5 炭26 塩0.2	67kc た3 脂2 炭7 塩0.1	68kc た3 脂2 炭9 塩0.1
13 ご飯 汁物 青椒肉絲 ふきの煮物 海藻サラダ ゼリー 香の物	14 ご飯 汁物 鮭のホイル蒸 ひじき煮 ポテトサラダ ゼリー 香の物	15 かき揚げ丼 汁物 オランダこんにやく 大根サラダ ゼリー 香の物	16 ご飯 汁物 ひじきハンバーグ ぜんまいの煮物 菜の花和え ゼリー 香の物	17 ご飯 汁物 たららの野菜あんかけ 切干大根煮 オーロラサラダ ゼリー 香の物	18 ご飯 汁物 ささ身フライ 豆腐のインド風 友禅和え ゼリー 香の物
519kc た18 脂15 炭73 塩4	573kc た17 脂17 炭78 塩2	548kc た16 脂30 炭70 塩5	495kc た20 脂12 炭76 塩3	503kc た17 脂10 炭70 塩2	432kc た26 脂4 炭71 塩2
お汁粉	チョコプリン	リンゴ羊羹	あんみつ	豆乳プリン	ごま団子
192kc た4 脂0 炭43 塩0.1	100kc た3 脂5 炭9 塩0.1	69kc た0 脂0 炭17 塩0	76kc た1 脂0.1 炭17 塩0	93kc た2 脂3 炭13 塩0.1	75kc た3 脂0 炭19 塩0
20 ご飯 汁物 さわらの西京焼き 炒り豆腐 和え物 ゼリー 香の物	21 ご飯 汁物 豚しゃぶ 田舎煮 和え物 ゼリー 香の物	22 ご飯 汁物 赤魚の煮付 ベーコン炒め 胡瓜の生姜和え ゼリー 香の物	23 ご飯 汁物 野菜炒め 中華サラダ ゆず和え ゼリー 香の物	24 カレーライス 汁物 大根サラダ ゼリー	25 ご飯 汁物 酢豚 南瓜の煮物 キャベツのナムル ゼリー 香の物
551kc た20 脂12 炭80 塩2	452kc た16 脂5 炭74 塩3	442kc た17 脂8 炭65 塩3	470kc た13 脂12 炭72 塩3	532kc た13 脂16 炭80 塩3	486kc た17 脂10 炭75 塩4
カルピスゼリー	蒸しパン	ずんだ団子	牛乳寒天	紅茶ゼリー	どら焼き
76kc た3 脂1.9 炭5 塩0.1	119kc た2 脂2 炭22 塩0.2	75kc た3 脂0 炭19 塩0	66kc た3 脂2 炭7 塩0.1	55kc た1 脂2 炭6 塩0	89kc た2 脂0 炭20 塩0.1
27 卵とじうどん もやしの中華風 おかか和え ゼリー 煮豆	28 ご飯 汁物 カツ煮 花野菜の山芋かけ ゆかり和え ゼリー 香の物	<< 風邪に良い食べ物・飲み物 >> ◎ ねぎスープ お湯に白ネギのみじん切、生姜汁や味噌又は醤油で味付けをして温めます。 ◎ 大根湯(だいこんゆ) 大根おろし、はちみつ、生姜汁にお湯を注いでいただきます。			
471kc た25 脂7 炭76 塩2	482kc た13 脂10 炭81 塩2	 			
バームクーヘン	フルーツパバロア				
107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	100kc た2 脂3 炭14 塩0.1				

※ 食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますのでご承知ください。