

平成30年

2月

～月間献立表～



月	火	水	木	金	土
<p>《 干しイモ 》</p> <p>干しイモの栄養価</p> <p>乾燥させることで、栄養価が凝縮され食物繊維やミネラルを効果的に摂取できます。</p> <p>また、ビタミンCやカルシウムを多く含みカリウムも豊富で血圧低下にも効果的です。</p>					
			<p>1 ご飯 汁物</p> <p>鮭の塩麹焼き</p> <p>筑前煮</p> <p>和え物</p> <p>ゼリー 香の物</p>	<p>2 ちゃんぽん麺</p> <p>南瓜サラダ</p> <p>ピーナッツ和え</p> <p>ゼリー</p> <p>煮豆</p>	<p>3 恵方巻</p> <p>澄まし汁</p> <p>大根のそぼろ煮</p> <p>わかめサラダ</p> <p>ゼリー 香の物</p>
			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
			イチゴプリン	フレンチトースト	羊羹
			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
<p>5 ご飯 汁物</p> <p>豚肉のオイスターソース炒め</p> <p>ブロッコリーのねぎソース</p> <p>胡麻和え</p> <p>ゼリー 香の物</p>	<p>6 ご飯 汁物</p> <p>たらの煮付</p> <p>春雨サラダ</p> <p>五目煮豆</p> <p>ゼリー 香の物</p>	<p>7 カレーライス</p> <p>汁物</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ゼリー</p>	<p>8 ご飯 汁物</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>じゃが芋の煮付</p> <p>パスタサラダ</p> <p>ゼリー 香の物</p>	<p>9 ご飯 汁物</p> <p>あじの南蛮漬</p> <p>車麩の煮物</p> <p>白和え</p> <p>ゼリー 香の物</p>	<p>10 ご飯 汁物</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>アスパラ炒め</p> <p>小松菜の煮びたし</p> <p>ゼリー 香の物</p>
528kc た14 脂11 炭72 塩3	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
杏仁豆腐	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
79kc た3 脂2 炭13 塩0.1	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
<p>12 ご飯 汁物</p> <p>さばの味噌煮</p> <p>温野菜サラダ</p> <p>なめ茸和え</p> <p>ゼリー 香の物</p>	<p>13 ご飯 汁物</p> <p>青椒肉絲</p> <p>ふきの煮物</p> <p>海藻サラダ</p> <p>ゼリー 香の物</p>	<p>14 ご飯 汁物</p> <p>鮭のホイル蒸</p> <p>ひじき煮</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ゼリー 香の物</p>	<p>15 かき揚げ丼</p> <p>汁物</p> <p>オランダこんにゃく</p> <p>大根サラダ</p> <p>ゼリー 香の物</p>	<p>16 ご飯 汁物</p> <p>ひじきハンバーグ</p> <p>ぜんまいの煮物</p> <p>菜の花和え</p> <p>ゼリー 香の物</p>	<p>17 ご飯 汁物</p> <p>たらの野菜あんかけ</p> <p>切干大根煮</p> <p>オーロラサラダ</p> <p>ゼリー 香の物</p>
478kc た19 脂9 炭71 塩3	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
ヨーグルトゼリー	お汁粉	チョコプリン	リンゴ羊羹	あんみつ	豆乳プリン
68kc た3 脂2 炭9 塩0.1	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
<p>19 ご飯 汁物</p> <p>ささ身フライ</p> <p>豆腐のインド風</p> <p>友禅和え</p> <p>ゼリー 香の物</p>	<p>20 ご飯 汁物</p> <p>さわらの西京焼き</p> <p>炒り豆腐</p> <p>和え物</p> <p>ゼリー 香の物</p>	<p>21 ご飯 汁物</p> <p>豚しゃぶ</p> <p>田舎煮</p> <p>和え物</p> <p>ゼリー 香の物</p>	<p>22 ご飯 汁物</p> <p>赤魚の煮付</p> <p>ベーコン炒め</p> <p>胡瓜の生姜和え</p> <p>ゼリー 香の物</p>	<p>23 ご飯 汁物</p> <p>野菜炒め</p> <p>中華サラダ</p> <p>ゆず和え</p> <p>ゼリー 香の物</p>	<p>24 カレーライス</p> <p>汁物</p> <p>大根サラダ</p> <p>ゼリー</p>
432kc た26 脂4 炭71 塩2	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
ごま団子	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
75kc た3 脂0 炭19 塩0	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
<p>26 ご飯 汁物</p> <p>酢豚</p> <p>南瓜の煮物</p> <p>キャベツのナムル</p> <p>ゼリー 香の物</p>	<p>27 卵とじうどん</p> <p>もやし中華風</p> <p>おかか和え</p> <p>ゼリー</p> <p>煮豆</p>	<p>28 ご飯 汁物</p> <p>カツ煮</p> <p>花野菜の山芋かけ</p> <p>ゆかり和え</p> <p>ゼリー 香の物</p>	<p>★ 干しイモはエネルギー・炭水化物が多いがタンパク質が少ないので、おやつには、牛乳と食べるとよいですよ！</p> <p>保存方法は、冷蔵庫で10間くらい。</p> <p>冷凍庫で保存しますと3ヶ月位保存できます。</p>		
486kc た17 脂10 炭75 塩4	471kc た25 脂7 炭76 塩2	482kc た13 脂10 炭81 塩2			
どら焼き	バームクーヘン	フルーツパバロア			
89kc た2 脂0 炭20 塩0.1	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。