

2023年2月 月間献立(A)

		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2	3	4
朝食					さつま揚げの肉みそ 白菜の炒め物 黒豆 みそ汁	つくねのだし煮 ほうれん草と桜えび炒め チーズ みそ汁	ほきの煮付 大根とあさりの炒め物 ふりかけ みそ汁	高野豆腐煮 ピーマンのおかか炒め 納豆 みそ汁
Kcal					439	432	369	383
昼食					鶏肉のおろしソース 小松菜ともやし炒め もずくオクラ和え みそ汁	たらめの漬け焼き じゃが芋のひじき煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	若鳥の唐揚げ 大豆の五目煮 海藻とオクラのサラダ みそ汁	さばの粕漬け 白菜の炒め物 薩摩芋の胡麻和え みそ汁
Kcal					428	350	469	536
夕食					メンチカツ キャベツと揚げの炒め物 マカロニサラダ みそ汁	マーボー豆腐 水餃子 青梗菜の中華和え 中華スープ	豚の生姜焼き 絹さやの玉子とし きゅうりの浅漬け みそ汁	オイマヨチキン 小松菜とキャベツ炒め カニカマ和え みそ汁
Kcal					573	472	512	464
合計		0	0	0	1440	1254	1350	1383
		5	6	7	8	9	10	11
朝食	かれいの照り焼き きのこの塩炒め 桜時雨 みそ汁	キャロットオムレツ 白菜と麩の煮物 めかぶ佃煮 みそ汁	五目巾着の味噌煮 玉ねぎと青梗菜の炒め物 納豆 みそ汁	生揚げとネギの炒め物 ふきの煮付け 金時豆 みそ汁	炒り玉子 ふろふき大根 ふりかけ みそ汁	豆腐のおろしソース ウィンナーときのこ炒め しその実昆布 みそ汁	ますの塩麩焼き ひじきと大豆の煮物 なめたけ みそ汁	
Kcal	395	360	418	407	382	389	423	
昼食	肉豆腐 もやし炒め ほうれん草和え みそ汁	赤魚のごま塩唐揚げ 里芋の煮物 大根と水菜のサラダ みそ汁	三色丼 南瓜のごま和え みそ汁	豚肉と舞茸の甘辛煮 キャベツとしらす炒め もずくの三杯酢和え みそ汁	さばの甘酢野菜あん 竹輪炒め 白菜和え みそ汁	鶏肉の甘酢炒め 青菜と桜えびの中華煮 人参のナムル 中華スープ	散らし寿司 鶏肉のごま味噌煮 南瓜サラダ うどん汁	
Kcal	422	444	523	486	532	429	503	
夕食	ますのポテトマヨ焼き なすの香風炒め 枝豆サラダ みそ汁	豚肉のネギポン炒め キャベツと桜えびパスタ ブロッコリーツナサラダ みそ汁	あじの塩焼き ごぼうの時雨煮 インゲン和え みそ汁	たらめのムニエル ジャーマンポテト 菜の花とコーンのサラダ コンソメスープ	鶏肉の南部焼 ピーマン炒め 薩摩芋サラダ みそ汁	ほきの磯辺天ぷら 切干大根 きゅうりのおかか漬け みそ汁 菜飯	赤魚の煮付 大根金平 海藻ブロッコリーサラダ みそ汁	
Kcal	529	502	430	368	573	469	376	
合計	1346	1306	1371	1261	1487	1287	1302	

仕入れの関係でおかずの内容・食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

2023年2月 月間献立(A)

	日曜日 12	月曜日 13	火曜日 14	水曜日 15	木曜日 16	金曜日 17	土曜日 18
朝食	ほうれん草スクラブル 南瓜の煮物 納豆 みそ汁	はんぺんごま味噌 なすの揚げだし煮 ふりかけ みそ汁	かわいいの粕漬け たけのこのおかか炒め 人参の子和え みそ汁	和風マーボー 野菜ソテー たいみそ みそ汁	南瓜入り玉子焼き マカロニソテー うぐいす豆 みそ汁	高野豆腐あんかけ煮 ふき炒め 納豆 みそ汁	ほっけの西京焼き キャベツの生姜煮 白じゃこ みそ汁
Kcal	436	391	377	435	457	420	366
昼食	肉じゃが 春雨としなちく炒め 小松菜のお浸し みそ汁	ハンバーグ 青梗菜と揚げの煮物 玉子サラダ みそ汁	しょう油ラーメン かにしゅうまい	豚肉のこしょう焼き 絹さやの玉子とじ インゲンのごま和え みそ汁	チキンカレー 薩摩芋とレーズンサラダ コンソメスープ	たらの漬け焼き じゃが芋の甘煮 きゅうりの三杯酢和え みそ汁	照りマヨチキン ほうれん草と桜えび炒め おくらのお浸し みそ汁
Kcal	372	547	412	535	562	354	495
夕食	鶏肉のネギ塩炒め キャベツのポン酢炒め もやしのナムル 中華スープ	アジフライ 大根と昆布の煮物 菜の花の酢の物 みそ汁	鶏のケチャップソテー 金平ごぼう 枝豆サラダ みそ汁	さばの南蛮漬け 大根のごま油炒め 白菜と春菊の和え物 みそ汁	豚バラ大根 キャベツの油炒め ブロッコリーサラダ みそ汁	豚すき焼き もやし炒め 青梗菜の和え物 みそ汁	揚げ出し豆腐 豚肉と白菜のあんかけ 大根とコーンのサラダ みそ汁 わかめご飯
Kcal	423	519	554	553	531	381	527
合計	1231	1457	1343	1523	1550	1155	1388
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	オムレツ ピーマン金平 桜時雨 みそ汁	豆腐のきのこソース 玉ねぎと青梗菜の炒め物 チーズ みそ汁	ポイルソーセージ 白菜の甘酢炒め なめたけ みそ汁	赤魚の煮付 じゃが芋和風炒め 納豆 みそ汁	玉子焼き なすの煮浸し ふりかけ みそ汁	五目巾着煮 もやしの塩炒め たいみそ みそ汁	生揚げみそバター炒 大根と昆布の煮物 三色豆 みそ汁
Kcal	367	382	402	410	416	389	391
昼食	スパイシーポーク 薩摩芋のバター炒め マカロニサラダ コンソメスープ	鮭の磯辺天ぷら 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁	親子丼 南瓜のマヨ和え みそ汁	豚肉の甘酢炒め 揚げ餃子 青梗菜の中華和え 中華スープ	銀鮭の塩焼き 炒り鶏 菜の花の酢味噌和え すまし汁	山菜うどん インゲン和え	豚肉のネギ塩炒め 小松菜の煮浸し 南瓜のごま和え みそ汁
Kcal	666	498	512	530	453	380	458
夕食	さばの味噌煮 大根と揚げの炒め煮 小松菜のツナ和え すまし汁	鶏肉の生姜焼き ビーフン炒め キャベツとコーンサラダ みそ汁	ほきの梅肉焼き 切干と絹さやの煮物 カリフラワーサラダ みそ汁	豆腐のチャンプルー ごぼうの時雨煮 小松菜のからし和え みそ汁	鶏肉の照り焼き 大根金平 ブロッコリーサラダ みそ汁	メンチカツ じゃが芋のカレーマヨ焼 キャベツサラダ みそ汁	たらのしょう油麩焼 にらの玉子とじ もずくオクラ和え みそ汁
Kcal	511	469	369	451	472	531	414
合計	1544	1349	1283	1391	1341	1300	1263

仕入れの関係でおかずの内容・食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

2023年2月 月間献立(A)

	日曜日 26	月曜日 27	火曜日 28	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食	つくねのだし煮 たけのこのおかか炒め ふりかけ みそ汁	明太スクランブル なす田楽 昆布佃煮 みそ汁	さばの西京焼き きのこの塩炒め 金時豆 みそ汁				
Kcal	433	458	515				
昼食	ますポテトチーズ焼 キャベツと桜えびパスタ 海藻ブロッコリーサラダ みそ汁	豆腐のカニあんかけ 金平ごぼう ほうれん草なめたけ和え みそ汁 ゆかりご飯	月見そば 薩摩芋サラダ				
Kcal	471	397	477				
夕食	鶏肉のこしょう焼き さつま揚げのあんかけ 白菜和え みそ汁	かれいの竜田揚げ 大根とあさりの炒め物 おくらの三杯酢和え みそ汁	豚肉のごま照り焼き 里芋のそぼろ煮 竹輪サラダ みそ汁				
Kcal	465	434	595				
合計	1369	1289	1587	0	0	0	0
朝食							
Kcal							
昼食							
Kcal							
夕食							
Kcal							
合計	0	0	0	0	0	0	0

仕入れの関係でおかずの内容・食材が変更になる場合があります。ご了承ください。