

# 2月の献立表 昼食

※材料の都合で献立に変更がある場合があります。  
 ※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に数字で表示しています。  
 ※普通盛りご飯170gは265kcal・蛋白質4.25gが含まれてます。  
 ※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。  
 ※特別メニューの場合は仕入れの都合上お断りする場合があります。

◎昼食は15時、夕食は20時迄にお召し上がり下さい。  
 ◎ご注文と変更は前日のお昼の12時まで。  
 ◎月曜の変更は土曜日のお昼の12時まで。  
 ◎届かない場合は午後5時30迄分にご連絡下さい。  
 ◎食べ残しは必ず処分願います。

2 (月)・八宝菜 ・焼き魚 ・里芋の田楽 ・糸寒天の酢物 199kcal 15.0g 2.40g	3 (火)・アジフライ ・筑前煮 ・大根サラダ ・じゃが高菜 284kcal 17.0g 1.20g	4 (水)・肉団子のケチャップ炒め ・生揚げの煮物 ・さつま芋の天ぷら ・青菜とコーンの煮浸し 273kcal 12.0g 1.97g	5 (木)・白身魚の中華風揚げ煮 ・ふろふき大根 ・人参シリシリ ・しゅうまい 209kcal 16.3g 1.82g	6 (金)・鯖のつけ焼き ・けんちん煮 ・五色酢物 ・青菜のおかか和え 250kcal 19.5g 1.66g	7 (土)・酢豚 ・赤魚の味噌漬け ・南瓜の煮物 ・青菜の胡麻和え 216kcal 16.3g 2.23g
9 (月)・白身魚の蒸し焼き ・じゃが芋のそぼろ煮 ・煮なます ・昆布の佃煮 191kcal 17.4g 1.79g	10 (火)・厚揚げの五目あん ・焼き魚 ・しらたきの酢物 ・青菜の海苔和え 240kcal 20.1g 1.45g	11 (水)・コロッケ ・豚肉とごぼうの味噌炒め ・マカロニサラダ ・茸の当座煮 379kcal 10.7g 1.88g	12 (木)・煮魚(ごぼう添え) ・焼きビーフン ・厚焼き玉子 ・大根の甘酢 202kcal 16.3g 1.62g	13 (金)・鶏のくわ焼き ・山芋の煮物 ・ブロッコリーの炒め物 ・白菜の酢物 331kcal 21.0g 1.71g	14 (土)・白身魚のトマトソースかけ ・肉じゃが ・きんぴらごぼう ・白玉団子 232kcal 16.9g 1.36g
16 (月)・麻婆豆腐 ・白身魚の黄金焼き ・マカロニサラダ ・いんげんの胡麻和え 293kcal 19.5g 1.84g	17 (火)・海老フライ ・高野豆腐の卵とじ ・ひじきの煮物 ・もやしのカレー酢 308kcal 20.8g 2.07g	18 (水)・赤魚の味噌漬け ・鶏のクリーム煮 ・豆とりんごのサラダ ・煮卵 305kcal 22.9g 1.88g	19 (木)・牛肉の炒め物 ・車麩の煮物 ・竹輪の磯辺揚げ ・山芋の梅肉和え 364kcal 12.6g 1.63g	20 (金)・白身魚の南蛮漬け ・ふろふき大根 ・青菜の煮浸し ・ミートボール 184kcal 14.3g 2.00g	21 (土)・鶏のオーブン焼き ・竹輪と蓮根の炒め煮 ・白和え ・人参パインサラダ 339kcal 21.0g 1.64g
23 (月)・煮魚(ごぼう添え) ・豚肉と白菜の中華炒め ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・さつま芋の甘露煮 203kcal 15.1g 1.52g	24 (火)・ハンバーグ ・切干大根の煮物 ・人参サラダ ・青菜の辛子和え 241kcal 15.4g 1.76g	25 (水)・鶏の唐揚げ ・五目春雨 ・ポテジャコサラダ ・わかめの酢物 355kcal 18.3g 1.73g	26 (木)・白身魚の竜田揚げ ・親子煮 ・ナポリタンスパゲティ ・青菜の胡麻和え 268kcal 19.0g 1.90g	27 (金)・袋煮 ・焼き魚 ・キャベツと竹輪の酢味噌和え ・じゃが高菜 225kcal 17.4g 1.44g	28 (土)・揚げ出し豆腐 ・焼き魚 ・南瓜の甘酢 ・しゅうまい 302kcal 17.1g 1.75g



みんなのキッチン  
ふくつ

☎0940-42-8848

# 2月の献立表 夕食

※材料の都合で献立に変更がある場合があります。  
 ※献立下部におかずに含まれるカロリー・蛋白質・塩分の順に数字で表示しています。  
 ※普通盛りご飯170gは265kcal・蛋白質4.25gが含まれてます。  
 ※カロリー・蛋白質の計算は栄養士の算出によるものです。  
 ※特別メニューの場合は仕入れの都合上お断りする場合があります。

◎昼食は15時、夕食は20時迄にお召し上がり下さい。  
 ◎ご注文と変更は前日のお昼の12時まで。  
 ◎月曜の変更は土曜日のお昼の12時まで。  
 ◎届かない場合は午後5時30分迄にご連絡下さい。  
 ◎食べ残しは必ず処分願います。

2 (月)	・お赤飯 ・赤魚の味噌漬け ・蓮根と竹輪の炒め煮 ・白和え ・わかめの酢物 103kcal 16.5g 1.40g	3 (火)	・鯖の味噌煮 ・豚肉と白菜の中華炒め ・豆とりんごのサラダ ・しゅうまい 306kcal 18.6g 2.10g	4 (水)	・豚肉の生姜焼き ・青菜の海鮮あん ・南瓜の甘酢 ・煮卵 261kcal 18.0g 1.80g	5 (木)	・煮魚(ごぼう添え) ・厚揚げの茸あん ・竹輪の磯辺揚げ ・糸寒天の酢物 208kcal 17.7g 1.67g	6 (金)	・麻婆豆腐 ・焼き魚 ・青菜の煮浸し ・大根の甘酢 226kcal 18.0g 1.79g	7 (土)	・海老フライ ・山芋の煮物 ・マカロニサラダ ・茸の当座煮 345kcal 15.8g 2.16g
9 (月)	・揚げ出し豆腐 ・白身魚の黄金焼き ・ひじきの煮物 ・もやしのカレー酢 199kcal 14.9g 1.43g	10 (火)	・ハンバーグ ・切干大根の煮物 ・コールスローサラダ ・青菜の胡麻和え 242kcal 15.3g 1.88g	11 (水)	・炊き込みご飯 ・白身魚の竜田揚げ ・高野豆腐の煮物 ・白和え ・和菓子 224kcal 17.2g 1.57g	12 (木)	・おでん ・焼き魚 ・五色酢物 ・さつま芋の甘露煮 263kcal 15.8g 2.39g	13 (金)	・白身魚の蒸し焼き ・親子煮 ・里芋の田楽 ・人参パインサラダ 273kcal 22.1g 3.26g	14 (土)	・鶏の唐揚げ ・ふろふき大根 ・切昆布の煮物 ・春雨の酢物 300kcal 16.0g 1.60g
16 (月)	・鯖のつけ焼き ・筑前煮 ・茸と人参の炒め物 ・白菜の酢物 238kcal 17.8g 1.35g	17 (火)	・肉団子の甘酢あん ・焼き魚 ・ベーコン入り ・じゃが芋サラダ ・青菜の辛子和え 261kcal 17.9g 2.90g	18 (水)	・アジフライ ・けんちん煮 ・キャベツと竹輪の ・酢味噌和え ・昆布の佃煮 278kcal 18.6g 1.39g	19 (木)	・酢豚 ・白身魚の香り焼き ・ブロッコリーの炒め物 ・じゃが高菜 220kcal 17.8g 2.30g	20 (金)	・鮭のコーンマヨネーズ焼き ・豚肉とキャベツの ・梅胡麻炒め ・さつま芋の天ぷら ・青菜の海苔和え 300kcal 13.7g 1.63g	21 (土)	・袋煮 ・焼き魚 ・しらたきの酢物 ・いんげんの胡麻和え 261kcal 21.3g 1.41g
23 (月)	・ヒレカツ ・高野豆腐の卵とじ ・さつま揚げと人参の ・甘辛煮 ・山芋の梅肉和え 305kcal 22.9g 1.41g	24 (火)	・カレーライス ・イカフライ ・マカロニサラダ ・牛乳寒 405kcal 13.5g 2.45g	25 (水)	・白身魚のトマトソースかけ ・じゃが芋のそぼろ煮 ・きんぴらごぼう ・青菜のおかか和え 170kcal 15.0g 1.56g	26 (木)	・コロケ ・赤魚の味噌漬け ・煮なます ・茸の当座煮 284kcal 14.2g 1.34g	27 (金)	・煮魚(ごぼう添え) ・肉じゃが ・白和え ・炒り卵 259kcal 22.5g 1.91g	28 (土)	・牛肉の炒め物 ・がんもどきの煮物 ・野菜のマヨネーズ和え ・煮豆 424kcal 13.0g 2.03g



みんなのキッチン  
ふくつ

☎0940-42-8848