

献立表 夕食							2019年2月		
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	
					1日 白飯 赤魚の西京焼き 豚肉の照焼 ごぼう時雨煮 茄子の田楽 小松菜のツナ和え しば漬 味噌汁 717kcal	2日 白飯 ハンパンジー風 かれのカレー風味 里芋の煮物 椎茸煮 ブロッコリーサラダ 赤かっぱ漬 すまし汁 751kcal			
3日 白飯 さばの唐揚げ風 豚肉の西京焼 白菜と麩の煮物 小女子 小松菜の和え物 ミニよもぎ餅 味噌汁 733kcal	4日 白飯 黒酢チキン南蛮 ますの照り焼き じゃが芋炒め さくらしゅうまい キャベツツナサラダ たくあん漬 味噌汁 761kcal	5日 ★ごま塩ごはん★ 鯖の味噌煮 手羽唐揚げ 菜の花のスパゲティ もやしの炒め物 カリフラワーじゃこサラダ つぼ漬 味噌汁 781kcal	6日 白飯 ほっけの照り焼き 揚げシューマイ いり鶏 大豆蒸し酢煮 玉子サラダ 水まんじゅう 味噌汁 780kcal	7日 白飯 豚肉の醤油麹焼 赤魚の煮付け もやしソテー 椎茸甘露煮 南瓜のごま和え パインのシロップ漬 味噌汁 720kcal	8日 白飯 鮭のポテトマヨ焼 照りマヨつくね焼 白菜の炒め煮 薩摩芋のいとこ煮 菜の花のお浸し つぼ漬 味噌汁 715kcal	9日 白飯 鶏肉の山賊焼 ほきの塩麹焼 ぎのこ塩炒め じゃが芋明太バター 胡瓜マカロニサラダ たくあん漬 味噌汁 674kcal			
10日 白飯 あじの南蛮漬 鶏肉の南部焼き 小松菜の煮びたし 南瓜辛味炒め ごぼうサラダ 赤かっぱ漬 味噌汁 721kcal	11日 白飯 豚肉のみぞれ煮 ますの照り焼き ピーマン炒め わかめと白ネギ煮 白菜コーン煮 おかずぜんまい 野菜フィヨンスープ 717kcal	12日 白飯 赤魚の竜田香味ソース シンギスカン キャベツとわかめ炒め がんと煮 プロコリーツナサラダ 金時豆 味噌汁 701kcal	13日 ★ゆかりごはん★ 鶏肉の梅焼き さばの胡麻から揚げ 五目煮豆 里芋煮 菜の花の辛子和え マンゴーのシロップ漬 味噌汁 719kcal	14日 白飯 鱈・南瓜フライ 豚肉ステーキ 大根の煮物 キャベツ炒め 明太ポテトサラダ ミニよもぎ餅 味噌汁 825kcal	15日 白飯 おろしソースチキン マーボー豆腐 白菜の甘酢炒め 南瓜の素揚げ ほうれん草の和え物 黄桃のシロップ漬 中華スープ 761kcal	16日 白飯 鮭ザンギ 豚肉の醤油麹焼き キャベツ炒め キティナポリタン 玉葱水菜サラダ 青かっぱ漬 三平汁 695kcal			
17日 白飯 たらの竜田焼 豚ヒレカツ 鶏と野菜の味噌炒め 揚げなすのおろしソース いんげん竹輪の和え物 桜大根漬 味噌汁 734kcal	18日 白飯 ポークチャップ さばの漬け焼き 菜の花のスパゲティ えのき昆布 白菜コーン煮 パインのシロップ漬 野菜フィヨンスープ 688kcal	19日 白飯 ハンバーグの和風あんかけ たらの粕漬 ピーマン炒め 高野豆腐煮 玉子サラダ ごま団子 味噌汁 727kcal	20日 白飯 さんま塩焼 フライドチキン じゃが芋と昆布煮 切干大根煮 カニカマの和え物 たくあん漬 味噌汁 744kcal	21日 ★菜めしごはん★ 油淋鶏(ユウリンチー) 鯖の塩焼 ウイナー野菜炒め わかめの煮浸し 白菜のお浸し みかんのシロップ漬 味噌汁 729kcal	22日 白飯 ますのカレームニエル 鶏肉の赤味噌焼き いんげんとハムのソテー ピーマン金平 キャベツサラダ 磯わかめ 味噌汁 756kcal	23日 白飯 豚肉のカルピ炒め 手作り鮭フライ なすの香風炒め 子あえ 海草ブロッコリーサラダ 桜大根漬 味噌汁 704kcal			
24日 白飯 天麩羅盛合(えび・いか) ミニハンバーグトマト煮 卵の花 コーン枝豆ソテー キャベツツナサラダ 青かっぱ漬 味噌汁 723kcal	25日 白飯 鶏肉のナッツ焼 かれの照焼 金平ごぼう 南瓜のカレーマヨ焼き 菜の花あさり和え しその実昆布 味噌汁 804kcal	26日 ★ごま塩ごはん★ 鯖の唐揚げ風 豚角煮 じゃが芋の醤油麹炒め たらこスパゲティ 大根サラダ 白じゃこ 味噌汁 730kcal	27日 白飯 シンギスカン 赤魚の煮付け 薩摩芋の昆布煮 揚げ茄子のおろし和え カニ風味サラダ ミニピンク餅 味噌汁 713kcal	28日 白飯 ますの味噌煮 豚かば焼き ふきの炒め物 里芋とひじき煮 いんげん竹輪和え 大根味噌漬 味噌汁 700kcal	まだまだ寒い日が続いていますが、風邪など引いていないでしょうか？ よく食べて体調管理しましょう。 ※表記のエネルギーはごはん180gと汁物を含んだ栄養素です。 ※魚種は骨付の場合が御座いますのでお召し上がり際には注意願います。				
配食のお問い合わせ先：フリーダイヤル 0120-39-8981 受付時間：10:00~17:00 (日曜・祝日は除きます)			仕入れ・制限食の関係で おかすの内容が変更になる場合がありますのでご了承ください。				お米は 道産なつばしを 使用しております。		株式会社フレアサービス