



# 2018年2月 献立表



■ご提供は祝祭日含む月～金曜日。土日は定休日となります。■

合計  
アレルギー等

| 1(木)   | 2(金)   |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| ごはん<br>鶏の照り焼き<br>青菜のポン酢和え<br>炊き合わせ<br>名物焼き立て玉子焼                    | ごはん<br>サバの味噌煮<br>じゃがいものじゃきしゃき和え<br>ささみと野菜の炒め物<br>蓮根サラダ   |   |   |  |
| 628kcal 塩2.5g  | 634kcal 塩2.5g  |   |   |  |
| 小麦/卵   | 小麦/卵/乳   |   |   |  |
| 8(木)   | 9(金)   |   |   |  |
| ごはん<br>カキフライ<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>白身魚とおおさのつみれの煮物<br>青菜炒め             | ごはん<br>トンバーグ 和風おろし<br>青菜の海苔和え<br>たけのこの土佐煮<br>コールスロー      |   |   |  |
| 582kcal 塩2.6g  | 644kcal 塩2.5g  |   |   |  |
| 小麦/卵/乳   | 小麦/卵/乳   |   |   |  |
| 12(月)  | 13(火)  | 14(水)   | 15(木)   | 16(金)  |
| ごはん<br>鮭の香味焼き<br>春雨サラダ中華風<br>じゃがいものそぼろあん<br>しらたきのピリ辛炒め             | ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>もやしの海苔鮭和え<br>ふるふき大根の柚子味噌ソース<br>たけのこのきんぴら | ごはん<br>サワラのねぎソース<br>キャベツのおかか和え<br>肉じゃが<br>もやしとひき肉のカレー風味炒め | ごはん<br>ロースカツ煮<br>ほうれん草のごま和え<br>チャプチェ<br>かぼちゃサラダ   | ごはん<br>赤魚の野菜あんかけ<br>揚げ茄子の生姜風味<br>手作りコロック<br>蓮根きんぴら       |
| 617kcal 塩2.5g  | 628kcal 塩2.5g  | 605kcal 塩2.5g   | 656kcal 塩2.5g   | 579kcal 塩2.5g  |
| アレルギー等<br>小麦/にんにく  | 小麦/卵/乳   | 小麦/にんにく   | 小麦/卵/乳/にんにく   | 小麦/卵/乳   |
| 19(月)  | 20(火)  | 21(水)   | 22(木)   | 23(金)  |
| ごはん<br>鶏肉のトマト煮<br>青菜とたくあんの炒め物<br>海老グラタン<br>白菜とベーコンの洋風煮びたし          | ごはん<br>ブリの煮付け<br>キャベツのポン酢和え<br>麻婆茄子<br>せん切りじゃがいものカレー炒め   | ごはん<br>牛肉のすきやき風<br>もやしナムル<br>じゃがいもとツナの煮物<br>青菜とちくわの煮びたし   | ごはん<br>アジフライ<br>青菜ときこの和え物<br>五目巾着の煮物<br>ポテトサラダ  | ごはん<br>豚肉のスタミナ焼き<br>わかめと油揚げの煮びたし<br>カニ玉野菜あんかけ<br>マカロニサラダ |
| 654kcal 塩2.5g  | 654kcal 塩2.5g  | 624kcal 塩2.5g   | 639kcal 塩2.5g   | 600kcal 塩2.6g  |
| アレルギー等<br>小麦/卵/乳/えび  | 小麦/にんにく  | 小麦  | 小麦/卵/乳  | 小麦/卵/乳/にんにく  |
| 26(月)  | 27(火)  | 28(水)   | <p>* お米は秋田県産「あきたこまち」を使用しております。<br/>           * すぐに召し上がれない場合は冷暗所に保存の上、<br/>           当日中4時間以内にお召し上がり下さい。<br/>           * 食材の関係により、献立変更がある場合がございます。<br/>           * キャンセルは前日 18時までにご連絡ください。</p> |  |
| ごはん<br>メカジキの高菜煮<br>きゅうりとわかめの酢味噌和え<br>豆腐と豚肉の黒胡椒炒め<br>ブロッコリーのツナマヨサラダ | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>かぼちゃのバターしょうゆ炒め<br>桜えびの野菜炒め<br>ひじきの煮物   | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>青菜ときこの柚子ひたし<br>里芋の唐揚げ<br>切干大根の煮物     |   |  |
| 622kcal 塩2.5g  | 614kcal 塩2.5g  | 594kcal 塩2.5g   |   |  |
| アレルギー等<br>小麦/卵/乳   | 小麦/卵/乳/えび  | 小麦/卵/乳  |   |  |

