






# 2022年2月献立表

	昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)		昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)
01	火	508	味噌煮込み風うどん 里芋の煮っころがし 春菊の辛子マヨ和え ご飯(小) 漬物	535	16	水	514	赤魚の煮付け ほうれん草の卵とじ とろろ ご飯(小) 豚汁 漬物	530
02	水	511	五目うどん 冬瓜の生姜あんかけ 白菜の塩昆布和え ご飯(小) 漬物	475	17	木	586	クリームシチュー キャベツのカレー炒め 海藻サラダ ご飯(小) フルーツ	509
03	木	628	けんちんそば ホタテ風味フライ 花野菜サラダ 福神漬け フルーツ	570	18	金	582	すぎ焼き風煮 人参しりしり 小松菜のなめ茸和え ご飯(小) 味噌汁 漬物	501
04	金	512	さわらの梅煮 れんこんきんぴら 菜の花のお浸し ご飯(小) 味噌汁 フルーツ	538	19	土	557	ぶりの照り焼き 卵の花 わかめの酢の物 生姜の炊き込みご飯 味噌汁 漬物	564
05	土	560	鶏肉の唐揚げ 香味ソースかけ 高野豆腐の煮物 オニオンサラダ ご飯(小) 中華スープ 漬物	498	20	日		とんこつラーメン 高野豆腐の煮物 オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	
06	日				21	月	611	鶏肉のスタミナ炒め がんもの煮物 白菜のお浸し ご飯(小) 味噌汁 漬物	498
07	月	558	あじの蒲焼き さつま芋の煮物 卵豆腐 ご飯(小) 味噌汁 漬物	607	22	火	549	たらのムニエル タルタルソース きのこの洋風煮 カリフラワーのマリネ ご飯(小) トマトと卵の生姜スープ フルーツ	575
08	火	531	鶏肉のトマト味噌かけ ブロッコリーの洋風煮 おからポテトサラダ ご飯(小) コンソメスープ 漬物	572	23	水	585	豚肉のブルコギ 竹輪の磯辺炒め 切干大根のナムル ご飯(小) 中華スープ フルーツ	517
09	水	569	メンチカツ かぼちゃのおかか煮 ごぼうサラダ ご飯(小) 味噌汁 漬物	507	24	木	574	揚げ豆腐の生姜きのこあん シュウマイ ブロッコリーのサラダ ご飯(小) 味噌汁 漬物	537
10	木	501	たらの味噌漬け焼き 鶏レバーの甘辛煮 ひじきの白和え 大根めし すまし汁 フルーツ	571	25	金	521	さばの味噌煮 かぼちゃのそぼろあん ほうれん草のごま和え ご飯(小) すまし汁 漬物	534
11	金	525	鶏肉の甘酢炒め さつま揚げの煮物 もやしと豆苗のサラダ ご飯(小) 味噌汁 漬物	464	26	土	550	鶏肉の幽庵焼き じゃが芋の煮物 玉ねぎのポン酢和え ご飯(小) 味噌汁 漬物	558
12	土	572	エビピラフ ミニコロッケ コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ	550	27	日		ミートソーススパゲティ ミニコロッケ コールスローサラダ 汁物 フルーツ	
13	日				28	月	585	豚肉と大根の甘辛煮 さつま揚げの炒め物 ひじきのサラダ ご飯(小) 味噌汁 フルーツ	535
14	月	624	ミートローフ風 きのこの和風バター煮 マカロニサラダ ご飯(小) コンソメスープ 漬物	564				月見うどん きのこの和風バター煮 マカロニサラダ ご飯(小) 漬物	
15	火	524	豚肉のオイスター炒め カリフラワーのかに風味あんかけ ぜんまいのナムル ご飯(小) 中華スープ 漬物	500				ほうとう風うどん カリフラワーのかに風味あんかけ ぜんまいのナムル ご飯(小) 漬物	

\*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合がま

## 2022年2月 おやつ献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	黒糖まんじゅう  107 kcal	栗のパウンドケーキ  82 kcal	黒豆ようかん  106 kcal	チョコチップバナナの焼菓子  76 kcal	紅茶プリン (ホイップクリーム)  78 kcal
7 バームクーヘン  91 kcal	8 かぼちゃようかん  103 kcal	9 レモンケーキ  65 kcal	10 ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)  74 kcal	11 祝・紅まんじゅう  108 kcal	12 プレーンロールケーキ  142 kcal
14 ショコラプリン (ホイップクリーム)  59 kcal	15 もみじまんじゅう  107 kcal	16 苺ようかん  124 kcal	17 よもぎまんじゅう  109 kcal	18 はちみつマドレーヌ  124 kcal	19 バームクーヘン (チョコ)  90 kcal
21 チーズとはちみつの パウンドケーキ  92 kcal	22 苺のミルクプリン (ホイップクリーム)  52 kcal	23 祝・紅まんじゅう  108 kcal	24 モカロールケーキ  138 kcal	25 乳菓まんじゅう  142 kcal	26 紫芋ようかん  92 kcal
28 苺のマドレーヌ  123 kcal	*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。 *カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。				