

2024年 2月 朝食メニュー

日

月

火

水

木

金

土



<p>4 豚肉とときのこの香草炒め ベーコンと野菜のソテー スパゲティサラダ</p>	<p>5 麩と豚肉のチャンフルー 和風ポトフ 春雨と菜の花の梅わさ和え</p>	<p>6 納豆 鶏肉のネギ味噌炒め 野菜のおひたし</p>	<p>7 鶏団子の中華風 豆腐のかに風あんかけ フロッキーのサラダ</p>	<p>1 温泉玉子 肉じゃが煮 人参とコーンの和え物</p> <p>カロリー 139 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 6.2 g 炭水化物 11.3 g 塩分 1.3 g</p>	<p>2 納豆 鶏肉ピーマン炒め 小松菜の辛子和え</p> <p>カロリー 123 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 5.7 g 炭水化物 10.5 g 塩分 1.2 g</p>	<p>3 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚肉のチリソース炒め たたきごぼう</p> <p>カロリー 147 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 6.3 g 炭水化物 14.8 g 塩分 1.8 g</p>
<p>11 じゃが芋のテミグラス煮 エノキのナポリタン風 オクラのさっぱりオリーブ</p>	<p>12 豚肉豆腐 ジャガ玉煮 蒸し野菜の塩こうじ和え</p>	<p>13 納豆 鶏のちゃんちゃん焼き 人参とコーンの和え物</p>	<p>14 キャベツと豚肉のカキソース炒め 根菜と大豆の洋風煮 ごぼうのみかぶ和え</p>	<p>15 大根と鶏肉のバター醤油 野菜炒め 生しめじのイタリアン</p>	<p>16 納豆 牛肉と根菜の煮物 法蓮草のごま和え</p>	<p>17 豚肉と野菜の生差炒め 五目炒め煮 ゴボウのピリ辛サラダ</p>
<p>18 野菜とハムの卵炒め ふきと大根のスーフ煮 春雨サラダ</p>	<p>19 肉団子と白菜の煮物 なすのトロトロ生差煮 カボチャとレンコンのサラダ</p>	<p>20 納豆 豚肉と冬野菜の味噌炒め オクラとめかぶの三杯酢</p>	<p>21 キャベツとしらすの卵とじ 春雨としめじの炒め物 じゃが芋の中華風サラダ</p>	<p>22 がんもど白菜の煮物 赤玉南瓜煮 切干と人参のハリハリ</p>	<p>23 納豆 鶏肉ピーマン炒め 春雨の酢の物</p>	<p>24 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 竹輪とキャベツのバター醤油炒め れんこんサラダ</p>
<p>25 じゃが芋の洋風玉子とじ ナスとひき肉のトマト煮込み インゲンとツナのマスタード和え</p>	<p>26 肉野菜煮込み さつま揚げの味噌炒め かぼちゃのオリーブサラダ</p>	<p>27 納豆 玉ねぎと高野豆腐の煮物 メンマの中華和え</p>	<p>28 豚バラのすき焼き煮 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草のおひたし</p>	<p>29 えびのスーフ炒め 揚げナスの煮物 おくらのとろろ和え</p>		
<p>カロリー 161 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 8.7 g 炭水化物 14.0 g 塩分 1.5 g</p>	<p>カロリー 206 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 9.0 g 炭水化物 23.3 g 塩分 1.6 g</p>	<p>カロリー 146 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 7.3 g 炭水化物 10.2 g 塩分 1.3 g</p>	<p>カロリー 205 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 11.1 g 炭水化物 16.7 g 塩分 1.6 g</p>	<p>カロリー 159 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 8.0 g 炭水化物 16.8 g 塩分 1.4 g</p>		

2024年 2月 昼食メニュー

日 月 火 水 木 金 土



4 白身フライ (ミックスソテー) 麩の野菜あんかけ オクラとツナの辛み和え	5 きこのハヤシライス フレッシュオムレツ キャロットラペ	6 豚キムチ ナスと麩の炒め煮 オーロラマカロニサラダ	7 赤魚の生姜煮 (コンニャクとごぼうのきんぴら) 豚バラのすき焼き煮 千層菜ともやしの和え物	1 どんかつ (ふきと油揚げの炒め煮) 蕪と鶏肉の煮物 オクラのごま和え	2 豚肉と厚揚げの炒め物 ジャガイモのどぼろ煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え	3 八宝菜 五色煮 菜の花のおひたし
--	--	--	---	--	--	---------------------------------

カロリー 297 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 19.0 g 炭水化物 17.8 g 塩分 1.6 g	カロリー 252 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 16.0 g 炭水化物 17.0 g 塩分 1.6 g	カロリー 102 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 1.3 g 炭水化物 15.7 g 塩分 2.0 g
---	--	---

11 鶏肉のごま醤油焼き (フロッコリー) 蕪のどろどろ煮 コールスローサラダ	12 野菜コロッケ (三色野菜ナムル) 鶏肉と野菜の中華炒め かりふらわーのピーナッツ味噌和え	13 赤魚の醤油バター焼き (あさりどひじきのあっさり煮) 蓮根と竹輪のきんぴら キャベツとツナのナムル	14 千キンピカタ (マカロニのバジル炒め) ベーコンポテト フロッコリーのカニカママヨネーズ	15 アジのカレー焼 (大豆煮) れんごんの五目炒め煮 南瓜とツナのサラダ	16 えびカツ (人参グラッセ) 豚肉と厚揚げの煮物 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	17 和風おろしハンバーグ (小松菜のナムル) スッキーニのトマト炒め 若芽ともやしの酢の物
---	---	--	---	---	--	--

18 ほっけ塩焼 (ごま昆布) なめことじゃが芋の煮物 キャベツとベーコンの和え物	19 ポークチャップ さつまいも揚げと小松菜の煮浸し 白菜の梅しそマヨネーズ和え	20 フリの西京焼 鶏肉のすき焼き 野菜のピーナッツ和え しらすご飯	21 鶏の酒蒸し香味ソース (スパソテー) 豆腐のあっさりカレー煮込み 青菜のおかかマヨネーズ和え	22 やわらかメンチカツ (オクラのペペロンチーノ) ひじきと高野豆腐の煮物 なすの中華風南蛮漬	23 法蓮草カレー キャベツとしらすの卵とじ 人参とコーンのツナマヨ和え	24 白身魚の生姜煮 (こんにゃくの中華和え) 豚肉と大根の煮物 菜の花のおひたし
---	---	--	---	--	---	---

25 煮合せ (椎巾鶏人) (ふきのきんぴら) 炒り豆腐 ひじきとごぼうのナムル	26 肉団子の甘酢煮 大根とツナの炒め物 スパゲティサラダ	27 鶏もも竜田揚げ (人参しりしり) イカと青梗菜の炒め物 フロッコリーのサラダ	28 あぶらかい生姜煮 (きんぴら) 厚揚げのどぼろ煮 大根と青菜の柚子和え	29 鶏肉のきのこあん (うま塩キャベツ) 法蓮草と豆腐の玉子とじ ミックスマカロニサラダ
--	--	---	--	---

カロリー 202 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 10.6 g 炭水化物 14.9 g 塩分 2.2 g	カロリー 252 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 24.4 g 塩分 2.4 g	カロリー 244 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 11.8 g 炭水化物 17.5 g 塩分 2.0 g	カロリー 163 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 3.6 g 炭水化物 14.1 g 塩分 1.8 g	カロリー 240 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 13.1 g 塩分 2.0 g
---	--	---	--	---



2024年2月 夕食メニュー

日

月

火

水

木

金

土



ハッピー
バレンタイン♡

				1 ロールキャベツの白味噌仕立て (きのこソテー) さつまいも揚げと小松菜の煮浸し れんこんサラダ	2 サワラの照焼 (ひじき煮) 牛肉と春雨の炒め物 白菜のおかかポン酢和え	3 鶏団子の照煮 フロッキーの卵とじ マリーネサラダ
				カロリー 168 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 8.3 g 炭水化物 18.5 g 塩分 1.7 g	カロリー 240 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 14.7 g 塩分 2.2 g	カロリー 174 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 13.4 g 塩分 1.4 g
4 オニオンソースハンバーグ (平さやいんげん) スッキニーのトマト炒め 白菜の辛子柚子和え	5 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 豚肉と蓮根の炒め物 キャベツのビーナッツ和え	6 メバルみりん焼 (さつまいもと小松菜の煮物) 五目巾着煮 若芽のごま酢和え	7 チキンのおろしトマトソース (塩枝豆) 二色野菜の玉子とじ キャベツの白ドレ和え	8 鶏の柚子胡麻炒め 大根とツナの炒め物 白菜と若芽のナムル	9 豚生姜焼き丼 竹輪の五色きんぴら オクラとめかぶの三杯酢	10 ホイコーロー 鶏大豆 菜の花としめじの和え物
カロリー 146 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 3.8 g 炭水化物 17.7 g 塩分 1.9 g	カロリー 223 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 13.0 g 炭水化物 17.3 g 塩分 1.5 g	カロリー 153 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 6.7 g 炭水化物 11.5 g 塩分 0.9 g	カロリー 249 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 15.6 g 炭水化物 11.4 g 塩分 1.9 g	カロリー 186 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 10.9 g 炭水化物 11.7 g 塩分 2.0 g	カロリー 287 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 14.9 g 炭水化物 24.7 g 塩分 2.7 g	カロリー 312 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 20.2 g 炭水化物 16.1 g 塩分 2.1 g
11 木刀魚の青じそ焼 (白滝とチンゲン菜の煮物) れんこんと鶏肉のカレー煮 インゲンのごま和え	12 鶏団子のケチャップ煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 白菜の辛子柚子和え	13 牛肉とさつまいもの胡麻味噌煮 麩の玉子とじ 法蓮草とハムのマリーネ	14 鯖の味噌煮 (おからのサラダ) 筑前煮 青菜の山かけ	15 肉じゃが 白菜と竹輪の煮びたし ハムと春雨のサラダ	16 麻婆豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ひじきとベーコンの煮物	17 鶏肉と野菜の甘酢炒め ナスの油炒め 和風コールスロー
カロリー 190 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 9.2 g 炭水化物 10.9 g 塩分 1.8 g	カロリー 161 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 5.6 g 炭水化物 21.7 g 塩分 2.2 g	カロリー 301 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 16.0 g 炭水化物 27.0 g 塩分 2.0 g	カロリー 330 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 22.3 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.9 g	カロリー 199 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 7.3 g 炭水化物 22.2 g 塩分 1.6 g	カロリー 195 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 9.0 g 炭水化物 16.3 g 塩分 2.0 g	カロリー 250 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 16.8 g 炭水化物 14.8 g 塩分 1.8 g
18 ハーフチキンソテー (オニオンソテー) インゲンと豚肉のトマト炒め 菜の花の菜種和え	19 赤魚のみぞれ煮 (人参煮) とうふのかに玉あんかけ 若芽の粒マスタードサラダ	20 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 蒸しシュウマイ 野菜のおひたし	21 あぶらかい味噌煮 (法蓮草ソテー) 大根と豚肉の甘辛煮 一夜漬(白菜昆布)	22 生姜焼き れんこんとさつまいもの煮物 菜の花ときのこの和え物	23 ほっけみりん焼 (豆腐の柚子あんかけ) 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め オクラのごま和え	24 豆腐ハンバーグ(かけだれ) (竹輪煮) 野菜炒め 白菜の梅しぞマヨネーズ和え
カロリー 216 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 11.6 g 炭水化物 13.2 g 塩分 1.6 g	カロリー 149 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 4.1 g 炭水化物 15.3 g 塩分 1.9 g	カロリー 273 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 15.6 g 炭水化物 21.8 g 塩分 1.5 g	カロリー 195 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 7.9 g 炭水化物 11.4 g 塩分 2.0 g	カロリー 225 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 22.7 g 塩分 2.3 g	カロリー 182 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 7.1 g 炭水化物 15.6 g 塩分 2.0 g	カロリー 202 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 15.1 g 塩分 2.1 g
25 さば塩焼 (若竹煮) 蕪のどぼろ煮 切干と法蓮草のおひたし	26 キャベツと豚肉の塩あんかけ 白菜と厚揚げの中華どぼろ煮 人参とコーンの和え物	27 赤魚の磯辺焼 (きのこソテー) ひじきの具だくさん煮 五目野菜の甘酢和え	28 照焼チキン (ミックスソテー) フロッキーとハムのクリーム煮 ポテトサラダ	29 あんかけお魚ハンバーグ (さつまいもの甘露煮) 豚バラもやし 青菜のわさび和え		
カロリー 201 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 14.0 g 炭水化物 6.8 g 塩分 1.9 g	カロリー 190 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 10.3 g 炭水化物 11.8 g 塩分 1.6 g	カロリー 136 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 4.3 g 炭水化物 13.0 g 塩分 1.7 g	カロリー 288 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 22.1 g 塩分 1.4 g	カロリー 240 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 17.4 g 塩分 1.5 g		

