

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
三色炒め煮
麩の野菜あんかけ
オクラとツナの辛み和え

5 きのこのハヤシライス
バジルスパ
オニオンソテー
アレーンオムレツ
キャロットラペ

6 豚キムチ
法蓮草ソテー
カリフラワーのピクルス
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
人参しりしり
豚バラのすき焼き煮
チンゲン菜ともやしの和え物

1 どんかつ
白滝とチンゲン菜の煮物
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
なすのトロトロ生姜煮
大根と椎茸の煮物
ジャガイモのどぼろ煮
キャベツと若芽のマヨネース和え

3 八宝菜
人参のごま味噌サラダ
ぜんまい煮
五色煮
菜の花のおひたし

カロリー 302 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 19.0 g 炭水化物 19.1 g 塩分 1.8 g	カロリー 278 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 19.2 g 塩分 2.0 g	カロリー 128 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 1.9 g 炭水化物 20.2 g 塩分 2.5 g
---	---	---

カロリー 295 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 18.1 g 炭水化物 22.7 g 塩分 1.6 g

カロリー 336 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 17.1 g 炭水化物 33.1 g 塩分 3.7 g

カロリー 294 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 17.2 g 炭水化物 18.5 g 塩分 2.1 g

カロリー 194 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 8.4 g 炭水化物 15.2 g 塩分 1.7 g
--

カロリー 240 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 21.2 g 塩分 2.0 g
--

カロリー 233 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 9.8 g 炭水化物 23.4 g 塩分 2.2 g
--

カロリー 277 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 16.1 g 炭水化物 14.2 g 塩分 1.7 g

11 鶏肉のごま醤油焼き
フロッコリー
マカロニのペペロン炒め
蕪のどろろ煮
コールスローサラダ

12 野菜コロッケ
三色野菜ナムル
豚挽き肉と切干大根の煮物
鶏肉と野菜の中華炒め
カリフラワーのピーナッツ味噌和え

13 赤魚の醤油バター焼き
ふきのかつお煮
あさりとしじきのあさり煮
蓮根と竹輪のきんぴら
キャベツとツナのナムル

14 チキンピカタ
マカロニのバジル炒め
アスパラ
ベーコンポテト
フロッコリーのカニカママヨネース

15 アジのカレー焼
大豆煮
若竹煮
れんごんの五目炒め煮
南瓜とツナのサラダ

16 えびカツ
チンゲン菜ソテー
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
竹輪の辛子炒め
スッキニーのトマト炒め
若芽ともやしの酢の物

カロリー 259 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 16.2 g 炭水化物 14.8 g 塩分 1.9 g

カロリー 285 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 17.5 g 炭水化物 24.5 g 塩分 1.7 g
--

カロリー 188 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 5.5 g 炭水化物 19.9 g 塩分 2.6 g
--

カロリー 295 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 21.9 g 塩分 1.9 g

カロリー 242 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.2 g 炭水化物 18.3 g 塩分 1.7 g

カロリー 274 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 16.0 g 炭水化物 21.4 g 塩分 1.4 g

カロリー 182 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 5.6 g 炭水化物 22.0 g 塩分 2.3 g

18 ほっけ塩焼
ごま昆布
法蓮草と油揚げの煮物
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
キャベツとインゲンのソテー
竹の子と人参のおかか煮
さつまいもと小松菜の煮浸し
白菜の梅しそマヨネース和え

20 フリの西京焼
大根とひじきの煮物
菜の花のツナ炒め
鶏肉のすき焼き煮
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
ポークビーンズ
豆腐のあさりカレー煮込み
青菜のおかかマヨネース和え

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
焼きそば
なすの中華風南蛮漬

23 法蓮草カレー
バジルスパ
カリフラワーのピクルス
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
ぜんまい煮
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

カロリー 166 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 5.5 g 炭水化物 17.3 g 塩分 2.0 g
--

カロリー 263 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 13.3 g 炭水化物 21.3 g 塩分 2.7 g

カロリー 284 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 14.3 g 炭水化物 17.6 g 塩分 3.3 g

カロリー 348 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 20.1 g 炭水化物 19.2 g 塩分 2.5 g

カロリー 350 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 19.5 g 炭水化物 31.6 g 塩分 2.7 g
--

カロリー 294 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 17.0 g 炭水化物 26.5 g 塩分 3.3 g
--

カロリー 183 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 5.1 g 炭水化物 17.0 g 塩分 1.9 g
--

25 煮合せ(椎巾鶏人)
ふきのきんぴら
チンゲン菜ソテー
炒り豆腐
ひじきとごぼうのナムル

26 肉団子の甘酢煮
法蓮草と油揚げの煮物
きくらげとこんにゃくの佃煮
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
三色炒め煮
イカと青梗菜の炒め物
フロッコリーのサラダ

28 あぶらかれい生姜煮
きんぴら
一口ナスのオランダ煮
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
ひじき煮
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 210 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 10.9 g 炭水化物 16.0 g 塩分 2.4 g

カロリー 284 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 13.5 g 炭水化物 30.6 g 塩分 3.0 g

カロリー 268 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.4 g 炭水化物 21 g 塩分 2.3 g

カロリー 182 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 4.9 g 炭水化物 14.6 g 塩分 1.9 g
--

カロリー 246 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 14.7 g 塩分 2.3 g



