

平成23年
2月お献立

		1 ごはん、鮭塩焼ブ ロッコリー添え、ヒジ キ煮、蕪の酢物、 カニあん大根、白 菜漬け、果物 524kcal 2.1g	2 ごはん、牛肉すき焼 き風煮、カリフラワー とベーコンの卵とじ、 春雨の酢物、ペロリ ン 590kcal 2.1g	3 ごはん、白身魚とわ かめ蒸し、ポテトサ ラダ、出巻き卵、大 根の酢物、もやしご ま炒め、大豆煮 584kcal 2.1g	4 ごはん、鯖塩焼、 大根おろし、肉じゃ が、蒸し茄子味 噌、おから炒め 592kcal 2.7g	5 ごはん、豚肉ともや しの卵とじ、大根味 噌煮、サツマイモ の天ぷら、きゅうりの 酢物 588kcal 2.2g	
6 ごはん、白身魚天 ぷら甘酢あん、マカ ロニサラダ、トマト、 青梗菜と厚揚げ煮 物、金平ごぼう 593kcal 2.2g	7 ごはん、魚塩焼き、 ほうれん草白和え、 ふるふき大根、出 巻き卵、きゅうり酢 物、白花豆煮 595kcal 2.2g	8 ごはん、魚照り焼 き、出巻き卵、厚揚 げマーボ、ほうれん 草胡麻和え、大根 ゆず酢、白菜漬け 597kcal 2.4g	9 ごはん、きすと野菜 の天ぷら盛り、出 巻き卵、ヒジキ煮、 春雨の酢物 595kcal 2.4g	10 ごはん、海老とピー マンの炒めもの、塩 サバ、南瓜煮、中 華和え、煮豆 583kcal 2.0g	11 ごはん、豚肉の生 姜焼き、レンコンな ます、もやしの卵と じ、きゅうりサラダ、 果物 598kcal 2.2g	12 ごはん、魚煮付 け、付合せ、茸の 卵とじ、焼南瓜、 蕪とリンゴの酢物 597kcal 2.2g	
13 ごはん、鶏肉ミート ボール、金平ごぼ う、こうや豆腐煮、 大根もずく酢、果物 589kcal 2.2g	14 ごはん、カレーロッ ケ、マーボー茄子、 カリフラワー焼、きゅ うりとクラゲの酢も の、白菜漬け、チョ 592kcal 2.8g	15 ごはん、豆腐ハン バーグ、ツナと野菜 のサラダ、こんにゃく 金平、青梗菜味噌 いため、金時豆煮 586kcal 1.9g	16 ごはん、魚の磯辺 揚げ、レンコンと のうま煮、二色胡麻和 え、酢物 582kcal 2.6g	17 ごはん、魚南蛮漬 け、里芋の鶏味噌 そぼろ、大根金平、 ほうれん草と茸のお ひたし、果物 597kcal 2.8g	18 ごはん、蒸魚あんか け、出巻き卵、おか ら炒め、白菜の酢 物、厚揚げとヒジキ 煮 582kcal 2.7g	19 ごはん、海老ポテト ロール、キャベツの 酢味噌和え、カリフ ラワーカレー風味、 金平ごぼう、果物 592kcal 2.2g	
20 ごはん、鶏肉のホワ イトソース煮、豆腐 ステーキ、レンコン 金平、蕪なます 599kcal 2.2g	21 ごはん、魚煮付け、 白菜と薄揚げの煮び たし、春雨の明太 子と和え、ほうれん草 胡麻和え、干し柿と 576kcal 2.8g	22 ごはん、海老天ぷ ら、焼かまぼこ、ほう れん草とヒジキの白 和え、わかめの酢 物、高菜油炒め、 561kcal 2.5g	23 ごはん、豚肉と大 根のこっくり煮、揚 げ茄子、白菜胡麻 和え、きゅうりの酢 物、白花豆煮 581kcal 2.2g	24 ごはん、蒸シューマ イ、豆腐海老野菜 あんかけ、キャベツ 酢漬け、ほうれん草 とモヤシの胡麻和 566kcal 2.4g	25 ごはん、鯖味噌 煮、里芋煮物、出 巻き卵、レンコン金 平、ツナサラダ 596kcal 2.4g	26 ごはん、ほうれん草 入りハンバーグ、 付合せ、南瓜とマ カロニサラダ、白 菜煮付け、大根ゆ 591kcal 2.1g	
27 ごはん、海老チリ、 野菜の天ぷら、こんにゃく 胡麻金平、大 根かけあえ 580kcal 2.7g	28 ごはん、ポークソテー 人参添え、野菜ソ テー、おから炒め、カ リフラワー卵とじ、きゅ うりと水菜のサラダ 595kcal 2.9g	 <p>ゆめランチ TEL/FAX:0954-23-8870</p>  					

※献立内容は、食材の仕入れ状況で替わることがありますのでご了承をお願いします。