



平成25年2月 ゆめランチ お献立

TEL:0954-23-8870 FAX:0954-28-9036

携帯:090-1367-6287(梶川)

※仕入れ状況等で献立内容が替わることがありますので、予めご了承をお願いします

1	ごはん、魚煮付け、南瓜煮、ほうれん草胡麻和え、豆腐ステーキミートソース、蕪と水菜のレモンサラダ、きなこ餅	2	ごはん、筑前煮、大根のかき和え、出巻き卵、かまぼこ、小松菜胡麻和え、漬物、果物
595kcal 2.7g		596kcal 2.9g	

節分 3	ごはん、鮭塩焼き、こんにゃくと椎茸の山椒煮、青菜の白和え、白菜と鶏肉のクリーム煮、三色酢物、うずら豆煮、豆	4	ごはん、牛肉のすき焼き風煮、里芋の胡麻和え、出巻き卵、人参金平、キャベツの味噌サラダ、みかん	5	ごはん、白身魚天ぷら甘酢あん、シルバーサラダ、高野豆腐と椎茸の卵とじ、白菜胡麻和え、高菜油炒め	6	ごはん、海老チリ、付合せ、揚げ出し豆腐、がめ煮、ヒジキ煮、白菜の柚子酢和え、	7	ごはん、豚肉の生姜焼き、もやしソテー、カリフラワー梅酢和え、大根とイカの煮物、白和え、あずき牛乳寒	8	ごはん、魚煮付け、大根金平、野菜の煮浸し、ポトフ、出巻き卵、春雨の酢物	9	ごはん、鮭の南蛮漬け、昆布豆、大根の味噌煮、ゆで卵、白菜の胡麻和え
591kcal 2.2g		598kcal 2.3g		593kcal 2.8g		590kcal 2.4g		597kcal 2.6g		588kcal 2.9g		587kcal 2.7g	

10	ごはん、エビフライとカレーコロッケ、キャベツ和え、大根のかき和え、蓮根と揚げの煮物、きのこのマカロニサラダ、たかな油炒め	建国記念の日 11	あずきごはん、蒸魚きのこあんかけ、紅白なます、ジャーマンポテト、出巻き卵、漬物	12	ごはん、鳥南蛮キャベツ添え、白和え、ツナと大根の卵とじ、きゅうりとモヤシのナムル、イチゴ	13	ごはん、鯖の味噌煮、大根と人参の味噌煮、焼野菜、けんちん煮、金時豆煮、ほうれん草胡麻和え	バレンタインデー 14	ごはん、白身魚のフライ、金平ごぼう、大根と昆布の煮物、ほうれん草おかか和え、南瓜の小倉煮、チョコレートショートケーキ	15	ごはん、海老とキスの天ぷら盛合せ、ヒジキ煮、大根の味噌煮、果物、白菜の酢物	16	ごはん、魚塩焼き、白菜胡麻和え、胡麻豆腐ペロリン、大根の煮物、出巻き卵、小松菜のからし和え
593kcal 2.8g		593kcal 2.8g		595kcal 2.4g		589kcal 2.8g		577kcal 2.6g		585kcal 2.8g		587kcal 2.5g	

17	ごはん、豆腐ハンバーグ、コンソメ煮、蓮根金平、焼きビーフン、きゅうりとリンゴの酢物、昆布佃煮	18	ごはん、蒸し豚肉胡麻ソース、付合せ、おから炒め、鉄板焼き、白菜のおかか和え、大根サラダ	19	ごはん、魚照り焼き、こんにゃく金平、ほうれん草の白和え、トンジャオロウス、バナナ、白菜の柚子酢	20	ごはん、チキンボールと白菜の煮付け、ヒジキ煮、ほうれん草とチーズの千草焼き、きなこ餅、柿と大根の酢物	21	ごはん、おでん、さつまいものパン煮、野菜炒め、昆布佃煮	22	ごはん、肉じゃが、ふろふき大根、塩サバ、ほうれん草と白菜のお浸し、白花豆煮、イチゴ	23	ごはん、蓮根のはさみ揚げ、ほうれん草おおかか和え、南瓜と豆腐のさいころ煮、みかん、大根の酢味噌和え
593kcal 2.8g		594kcal 2.6g		595kcal 2.1g		582kcal 2.3g		599kcal 2.9g		592kcal 2.8g		599kcal 2.5g	

24	ごはん、鶏のから揚げおろし煮、スパゲッティソテー、切り昆布の煮物、豆腐の味噌バター煮、胡麻豆腐ペロリン、漬物	25	ごはん、卵の煮袋と炊合わせ、青梗菜とウインナーのカレーソテー、クリームコロッケ、ほうれん草胡麻和え、蕪の酢物	26	ごはん、蒸魚ごぼうチーズ、春雨胡麻和え、おぬっぺ、出巻き卵、漬物、果物	27	ごはん、焼き肉、南瓜煮、野菜クリーム煮、高菜のあぶら炒め、竹輪のマリネ	28	ごはん、鮭のマヨネーズ焼き、ほうれん草とモヤシの胡麻和え、春菊の白和え、大根とベーコンのトマト煮、千切りじゃが芋酢物、昆布豆				
591kcal 2.6g		598kcal 2.5g		585kcal 2.6g		593kcal 3.0g		596kcal 2.8g	2月14日は、バレンタインデーです				