

# 2月献立表(国立病院管理栄養士監修)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日
				豚しゃぶ 厚揚げとしめじのガーリック炒め 筍とわかめの旨煮 切干大根煮 キャベツサラダ 262kcal	揚げ煮魚 茄子のケチャップ炒め ぜんまい煮 小松菜の生姜和え キャベツのコンソメ煮 248kcal
4日	5日	6日	7日	8日	9日
鮭焼き魚 小松菜ソテー 金平ごぼう なすの葛あん ポテトの和風サラダ 260kcal	鶏肉の照り焼き 青梗菜ソテー ほうれん草の煮浸し 野菜のマリネ 味噌炒め 268kcal	豚肉の生姜焼き 炒め物 れんこんのピリ辛煮 白菜のなめ茸和え 小松菜のドレッシング和え 268kcal	サワラ塩麹つけ焼き おろしあえ かき揚げ ぜんまい炒り煮 ほうれん草とシメジの柚子風味和え 262kcal	ザンギ ピーマンの胡麻酢あえ 大根の煮付け 小松菜ソテー 牛蒡土佐煮 258kcal	たらの西京焼き なすの揚げ浸し ほうれん草ソテー 和風サラダ 白菜の酢の物 259kcal
11日	12日	13日	14日	15日	16日
建国記念の日	さけの南蛮漬け ピーナッツ和え 大根煮 きのこあんかけ 小松菜の炒め物 261kcal	タンドリーチキン キャベツのおかか炒め ラタトゥイユ 白菜の磯風味サラダ 金平ごぼう 276kcal	八宝菜 春雨サラダ 竹の子ピリ辛煮 炊き合わせ ほうれん草の和え物 266kcal	ぶり照り焼き エリンギとオクラのソテー 野菜みそ炒め さっぱりサラダ 南瓜の含め煮 279kcal	鶏肉みそ漬焼 ひじきサラダ 金平牛蒡カレー風味 えびとほうれん草のソテー 白菜の和え物 266kcal
18日	19日	20日	21日	22日	23日
豚肉のから味炒め たまご焼き チンゲン菜のわさび和え 茄子の揚げ浸し きのこソテー 264kcal	ハンバーグ ケチャップ炒め 大根の煮物 ゴボウサラダ 白菜の煮浸し 266kcal	カレーの煮付け バンバンジー きのこ炒め 海苔和え 金平牛蒡カレー風味 263kcal	鶏肉のからあげ 小えびのさっぱりサラダ 肉じゃが煮 小松菜の和え物 ゆず風味和え 268kcal	ほっけの漬焼き きのこベーコン炒め マーボー茄子 白菜の煮浸し 切り干し大根のごま酢和え 263kcal	ポークチャップ 高野豆腐の含め煮 大根のくず煮 わかめサラダ 茄子の酢の物 266kcal
25日	26日	27日	28日		
麻婆豆腐 ほうれん草のガーリック炒め サラダ風照り焼きチキン ひじきの酢の物 大根のきんぴら 272kcal	鯖の柚庵焼き シリシリ 南瓜のそぼろ煮 ナムル 茄子の揚げ浸し 310kcal	鶏のねぎ塩焼き ひじきと蓮根の煮物 きのこのクリーム煮 青梗菜のソテー 和風サラダ 249kcal	鮭のチャンチャン焼き 春雨の酢の物 茄子のそぼろ煮 ほうれん草のごまドレ和え 小松菜とベーコンのソテー 255kcal		

- \*仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。
- \*カロリーはライスの160gで269kcalをプラスしてください
- \*弊社のご飯は国産米を使用しています。



**(株)ハローランチサービス**  
 (554)1612 FAX(553)7959