

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	3日	4日
		豚しゃぶ 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	ザンギ ビ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	鮭のチャンチャン焼き 春雨の酢の物 茄子のそぼろ煮 青菜のごまドレ和え 小松菜のソテー 255kcal	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 柚子風味和え 264kcal
6日	7日	8日	9日	10日	11日
すき焼き風煮 チキンの胡麻ドレあえ きのこの炒め物 エビのマリネ おかか和え 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	酢豚 ひじき煮 なす柚子胡椒和え ふきの煮物 ごぼうサラダ 268kcal	鰯の利休焼き コンソメ煮 野菜炒め 小松菜のおかか和え カラフル野菜マリネ 266kcal	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	建国記念の日
13日	14日	15日	16日	17日	18日
牛肉しぐれ煮 酢の物 揚げ出し豆腐あんかけ ほうれん草ソテー ふきの炒め煮 260kcal	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	鶏肉みそ漬焼 ひじきサラダ 金平牛蒡カレー風味 えびと青菜のソテー 白菜の和え物 266kcal	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	鶏肉のトマト煮 カレースパゲティー 茄子の含め煮 大根和風サラダ カラフルビーマンソテー 269kcal	ぶり照り焼き しめじのソテー 野菜みそ炒め さっぱりサラダ 南瓜の含め煮 279kcal
20日	21日	22日	23日	24日	25日
豚肉のから味炒め たまご焼き 青梗菜のわさび和え 茄子の揚げ浸し きのこソテー 264kcal	魚の香味焼き なすの青しそ炒め 炒り豆腐 野菜サラダ わかめの酢の物 259kcal	牛肉ねぎ塩だれ 大根のツナあんかけ ドレッシング和え にんじんナムル キャベツのピリ辛炒め 280kcal	天皇誕生日	鶏肉のからあげ 小えびのサラダ 肉じゃが煮 小松菜の和え物 ゆず風味和え 268kcal	麻婆豆腐 ガーリック炒め サラダ風チキン ひじきの酢の物 大根のきんぴら 272kcal
27日	28日				
エビチリソース 南瓜サラダ ぜんまい煮 小松菜の生姜和え キャベツのコンソメ煮 290kcal	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 梅サラダ 249kcal				



*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