

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 筈とわかめの旨煮 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 |
| すきやき風煮 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