

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
			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	赤魚のおろし煮 豚肉白菜煮びたし ほうれん草胡麻和え ポテトサラダ ひじき炒り煮物 260kcal	鶏肉チリソースかけ たたききゅうり 茄子煮 ほうれん草サラダ 蓮根のきんぴら 289kcal
5日	6日	7日	8日	9日	10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	豚肉の生姜焼き いかの炒め物 蓮根のぴり辛煮 白菜のなめ茸和え ドレッシング和え 268kcal	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	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	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	ぶり照り焼き インゲンのソテー 野菜みそ炒め さっぱりサラダ 南瓜の含め煮 279kcal
12日	13日	14日	15日	16日	17日
振替休日 	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 カラフルピーマンソテー 269kcal	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	揚げ出し豆腐 えのき酢の物 ごぼうツナサラダ 豚肉の葱炒め 竹輪と白菜煮 283kcal	たらの西京焼き なすの揚げ浸し ほうれん草ソテー ごまサラダ 白菜のごま酢和え 259kcal	鶏肉みそ漬焼 ひじきサラダ 金平牛蒡カレー風味 ほうれん草のソテー 白菜の和え物 266kcal
19日	20日	21日	22日	23日	24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 きのこソテー醤油 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	鮭のチャンチャン焼き 春雨の酢の物 茄子のそぼろ煮 ごまドレ和え 小松菜ソテー 259kcal	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	天皇誕生日 	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
26日	27日	28日	29日		
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	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 梅サラダ 249kcal	魚の香味焼き なすの青しそ炒め 炒り豆腐 野菜サラダ 胡瓜とわかめの酢の物 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