

いぶき 2~3月 献立カレンダー

月・火曜日	水・木曜日	金・土曜日
		2月16・17日
		A はんぺんと豆腐のチリソース 煮物 790kcal スナップエンドウの胡麻和え 塩分3.9g
		B ルーローハン (豚バラ甘煮丼) 529kcal 温野菜 白菜ときくらげのとろとろ煮 塩分3.5g
		デザート: 1. 季節の果物 2. 野菜ゼリー
		おやつ: つぶ羊羹 64kcal
2月19・20日	2月21・22日	2月23・24日
A チキン南蛮 大根とわかめの酢の物 670kcal じゃが芋ともやしの味噌炒め 塩分3.6g	A 蒸しメダイの香味たれ 487kcal わかめの酢の物 大根の麻婆煮 塩分3.4g	A 赤魚の揚げびたし 中華風サラダ 526kcal 茄子と胡瓜のピリ辛炒め 塩分1.9g
B ぶっかけ塩うどん チンゲン菜のおかか和え 427kcal 蓮根のフレンチサラダ 塩分3.5g	B けんちんうどん 大豆入り胡麻和え 465kcal 竹輪とひじきの酢の物 塩分3.9g	B オムライス 南瓜とひじきのサラダ 572kcal 菜の花と筍のガーリック和え 塩分3.4g
デザート: 1. バナナ 2. 柚子ゼリー	デザート: 1. 洋ナシ缶 2. オレンジゼリー	デザート: 1. パイン缶 2. りんごゼリー
おやつ: 南瓜プリン 75kcal	おやつ: 甘食 106kcal	おやつ: 黒糖プリン 64kcal
2月26・27日	2月28・29日	3月1・2日
A 揚げ鰈のチリソース 541kcal 小松菜の辛し和え 竹輪大根煮 塩分3g	A 鰈フライ もやしとザーサイの中華和え 608kcal 豆入りキャベツサラダ 塩分2.6g	A 白身魚フライとハーブポテト 683kcal ほうれん草のバターソテー レバーとセロリの南蛮酢 塩分3.3g
B お豆のカレーライス 白菜のわさび醤油和え 673kcal いんげんと桜海老のバター炒め 塩分2.7g	B きつねわかめうどん 蓮根と薩摩芋の胡麻酢和え 502kcal 冬野菜のおかかマヨネーズ和え 塩分3.8g	B おにぎりセット 大根のおかか和え 648kcal 里芋と人参の胡麻みそ和え 塩分3.5g
デザート: 1. キウイ 2. リンゴ缶	デザート: 1. メロンゼリー 2. みかん缶	デザート: 1. 黄桃缶 2. ヨーグルト
おやつ: 珈琲ゼリー 60kcal	おやつ: 黒糖饅頭 142kcal	おやつ: 丸ボーロ 102kcal
3月4・5日	3月6・7日	3月8・9日
A ロースとんかつ カリフラワーのゆかり和え 600kcal 小松菜と桜海老のバター醤油和え 塩分2.9g	A 鰈のフリッター甘酢かけ 539kcal 竹輪の酢の物 ポテトのカレー炒め 塩分2.9g	A 鰯の西京焼き 薩摩芋のサラダ 638kcal 蒸し白菜の桜海老酢醤油和え 塩分2.9g
B 鶏肉と筍の炊き込みご飯 501kcal きゃべつのからしマヨ和え 茶碗蒸し 塩分3g	B ちゃんぽん 大きな焼売 556kcal カブと胡瓜のピリ辛中華漬け 塩分4.2g	B 鶏肉と菜の花の磯部かき揚げ 607kcal 茎わかめと大根の酢の物 春の山菜の土佐あえ 塩分2.8g
デザート: 1. オレンジ 2. ミックスジュースゼリー	デザート: 1. ぶどうゼリー 2. 季節の果物	デザート: 1. バナナ 2. オレンジゼリー
おやつ: 桃ゼリー 43kcal	おやつ: まんじゅう 145kcal	おやつ: つぶつぶあんゼリー 120kcal
3月11・12日	3月13・14日	3月15・16日
A 干しエビと昆布の炊き込みご飯 560kcal 揚げ高野豆腐のマヨ照り ホタテ春雨中華サラダ 塩分3.6g	A ぶりと大根の治部煮 とろろオクラ 508kcal 菜の花と蒸し鶏の和え物 塩分2.1g	A 鰯のねぎ味噌バター焼き 534kcal さつま揚げと大根の煮物 入り豆腐カレー風味 塩分3g
B マッシュルームミートソーススパゲティー 572kcal スパムと切干大根のサラダ ひじきとおふの煮物 塩分3.8g	B スタ丼風 温豆腐の青のりあん 606kcal 里芋とチンゲン菜のおかか和え 塩分2.4g	B 麻婆豆腐丼 ホタテと野菜の酢の物 583kcal 小松菜ともやしのおかか和え 塩分3.5g
デザート: 1. メロンゼリー 2. みかん缶	デザート: 1. パイン缶 2. りんごゼリー	デザート: 1. トマトゼリー 2. キウイ
おやつ: ビスケット 78kcal	おやつ: スコーン 136kcal	おやつ: おはぎ 87kcal