

2月の献立（昼食）

瀬戸療護園

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1
2	3	4	5	6	7	8
	ごはん 鰯の塩焼き 五目大豆 たまごボーロ 523 kcal	ごはん 鶏肉のすき焼き風煮 とろろ汁 里芋のゆず味噌かけ 462 kcal	チャンポン麺 なめたけの大根おろし和え 杏仁豆腐 446 kcal	ごはん 豚肉の生姜焼き カリフラワーのスープ いんげんとえびのマヨネーズ和え 551 kcal	にゅうめん 春菊としめじの和え物 ゼリー 390 kcal	ごはん ぶり大根 玉ねぎとワカメの澄まし汁 もやしと白菜の和え物 523 kcal
9	10	11	12	13	14	15
	ごはん 魚の柚庵焼き なます みつ豆 512 kcal	ごはん エビフライ 麩とわかめの味噌汁 ほうれん草の土佐和え 531 kcal	しっぽくそば もずくの酢の物 キーウイ 372 kcal	ごはん 鶏肉のトマト煮 コーンスープ 小松菜とごぼうのサラダ 603 kcal	キノコスパゲッティ(和風) キャベツの酢の物 デザートムース(いちご) 460 kcal	
16	17	18	19	20	21	22
	ごはん 魚の三杯漬け 大根葉の炒り菜 キーウイ 432 kcal	ごはん レバーのオイスターソース炒め 中華スープ(コーン) バンサンスー 549 kcal	ハッピーランチ	ごはん 魚のおろし煮 じゃがいもの味噌汁 小松菜のゆずあえ 508 kcal	焼きそば ちくわときゅうりの明太子和え バナナ 499 kcal	ごはん 魚の蒲焼 きぬさやの澄まし汁 白菜のあえ物 433 kcal
23	24	25	26	27	28	29
	ごはん 魚の梅煮 がりときゅうりのおろし合え メロン 493 kcal	ごはん 焼き肉 野菜(ニラ)スープ もやしのピリ辛あえ 453 kcal	ラーメン 小松菜の海苔あえ フルーツポンチ 542 kcal	ちらし寿司 ごぼうと糸こんにゃくの煮物 赤出汁 435 kcal	親子うどん 大根ときゅうりの酢の物 オレンジ 370 kcal	