

☆☆ 2016年 2月朝食メニュー ☆☆

一食分・ご飯:420kcal / パン2個:200kcal 豚肉 牛肉 豚・牛肉

月	火	水	木	金
1日	2日	3日 パンの日	4日	5日
菜の花とたまごサラダの包みコロッケ 春雨サラダ 筍のハオ炒め スティックハンバーグ 味付のり	サバ竜田 ペペロンチーノ 水餃子 若芽のナムル 金山時味噌	ポーク味噌焼き 麻婆豆腐 棒餃子 もやしの豆板醬炒め フルーツ	鶏の甘酢炒め キャベツサラダ さつま揚げの生姜醤油 ポテト唐揚げ ふりかけ	とんかつ 肉じゃが マカロニサラダ やわらか筍と菜の花のお浸し のり佃
熱量 297kcal 蛋白質8.8g 脂質 20.3g 塩分 2.8g	熱量 358kcal 蛋白質11.7g 脂質 20.5g 塩分 2.9g	熱量 324kcal 蛋白質 14.9g 脂質 20.1g 塩分 2.3g	熱量 302kcal 蛋白質 10.3g 脂質 13.8g 塩分 2.9g	熱量 527kcal 蛋白質 19.6g 脂質 31.4g 塩分 3.1g
8日	9日	10日 パンの日	11日	12日
目玉ハンバーグ 和風のりパスタ 肉ごぼう カレーコロッケ 味付のり	甘辛唐揚げ 切干大根煮 秋刀魚の塩焼き 菜の花の辛子和え 金山時味噌	アジフライ&串カツ マカロニサラダ 高野豆腐煮 ミートボール フルーツ	建国記念の日 	鮭の塩焼き 小エビのかき揚げ 春雨サラダ こんにやくステーキ のり佃
熱量 351kcal 蛋白質14.5g 脂質 24.2g 塩分 4.2g	熱量 437kcal 蛋白質18.1g 脂質 24.2g 塩分 4.2g	熱量 405kcal 蛋白質 19.1g 脂質 18.9g 塩分 2.9g		熱量 251kcal 蛋白質 11.4g 脂質 12.4g 塩分3.2g
15日	16日	17日 パンの日	18日	19日
白身魚のマリネ 筍の味噌炒め トマトペンネ 菜の花の煮浸し 味付のり	メンチカツ 明太スパゲティ 田舎煮 若芽のナムル 金山時味噌	牛肉豆腐 京風がんも ギョーザフライ 小松菜の胡麻和え フルーツ	マグロカツ タルタルソース チャプチェ 大根のカニカマあん 煮物 ふりかけ	鮭のちゃんちゃん焼き メンチカツ 南瓜サラダ ひじきの炒り煮 のり佃
熱量 299kcal 蛋白質13.9g 脂質 13.4g 塩分 2.7g	熱量 340kcal 蛋白質10.7g 脂質 17.3g 塩分 3.11g	熱量 405kcal 蛋白質 15g 脂質 22.1g 塩分 4.2g	熱量 306kcal 蛋白質 9.6g 脂質 17.1g 塩分 2.8g	熱量 371kcal 蛋白質 16.4g 脂質 16.5g 塩分 4g
22日	23日	24日 パンの日	25日	26日
ハムカツ 大根のそぼろあん マカロニサラダ 小松菜のピーナッツ和え 味付のり	チーズハンバーグ BBQソース ボンゴレスパゲティ キャベツサラダ 野菜コロッケ 金山時味噌	から揚げ 筍の味噌炒め オムレツ 高野豆腐煮 フルーツ	ひれかつ 麻婆豆腐 カレービーフン ツナマリネ ふりかけ	豚肉と厚揚げの味噌炒め 春雨中華サラダ 春巻き 焼売 のり佃
熱量 409kcal 蛋白質12.8g 脂質 19.5g 塩分 3.9g	熱量 317kcal 蛋白質15.3g 脂質 12.7g 塩分 3.3g	熱量 346kcal 蛋白質 14.8g 脂質 19.6g 塩分 3.3g	熱量 289kcal 蛋白質 14.1g 脂質 13.3g 塩分 2.2g	熱量 392kcal 蛋白質 13.9g 脂質 24g 塩分 3.5g
29日				
白身魚フライ トマトペンネ もやしのナムル スティックハンバーグ 味付のり				
熱量 246kcal 蛋白質5.8g 脂質 14.4g 塩分2.5g				

☆☆ 2016年 2月夕食メニュー ☆☆

一食分・ご飯:420kcal / パン2個:200kcal 豚肉 牛肉 豚・牛肉

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
チキンカツBBQソース 焼きうどん 秋刀魚の塩焼き 茎わかめの金平 フランクソテー オクラの汐昆布和え	肉豆腐 小エビのかき揚げ さつま揚げの生姜醤油 小松菜の胡麻和え ポテトサラダ 卵の花	クリームコロッケ チャプチェ 切干サラダ チンゲン菜のピーナッツ和え ウィンナー ツナと玉ねぎのマリネ	マグロカツ 塩焼きそば 大根のカニカマあん 味噌田楽 うずら豆 小松菜のおかか和え	豚肉と木耳の玉子炒め 京風がんも 竹輪の天ぷら 青菜のナムル 茄子の南蛮漬け 大豆煮
熱量 339kcal 蛋白質16.9g 脂質 16.4g 塩分 3.2g	熱量 378kcal 蛋白質12.8g 脂質 21.1g 塩分 2.6g	熱量 405kcal 蛋白質 8.4g 脂質 26g 塩分 2.4g	熱量322kcal 蛋白質 10.3g 脂質 8.6g 塩分 4.9g	熱量 295kcal 蛋白質 12.8g 脂質 19.1g 塩分2.4g
8日	9日	10日	11日	12日
白身魚フライ トマトペンネ 水餃子 小松菜の味噌和え 畑のお肉しぐれ 若芽の酢の物	ひれかつ 和風カレー 彩りピーファン ツナサラダ 若芽のナムル ごま昆布	秋刀魚の蒲焼き 春雨中華サラダ オムレツ ごぼう天 のり佃煮 小松菜の煮浸し	建国記念の日 	牛肉コロッケ 焼きうどん 秋刀魚の塩焼き 小松菜ソテー オクラのおかか和え インゲンの胡麻和え
熱量 252kcal 蛋白質5.7g 脂質 11.8g 塩分 1.6g	熱量 305kcal 蛋白質13.1g 脂質 14.9g 塩分 2.8g	熱量 358kcal 蛋白質 13.3g 脂質 17.6g 塩分 3.7g		熱量 338kcal 蛋白質 9.4g 脂質 18.6g 塩分2.1g
15日	16日	17日	18日	19日
豚バラと厚揚げのハオ炒め 春雨中華サラダ 春巻き ニラ玉 ミニポテト 卵の花	酢鶏風 キャベツサラダ 鯖の照焼き 青菜のおかか和え 焼売 高菜炒め	牛肉コロッケ 大根サラダ 高野豆腐煮 スティックハンバーグ オクラの汐昆布和え しそ昆布	豚肉と木耳のオイスター炒め 小エビのかき揚げ さつま揚げの生姜醤油 炒り玉子 竹輪サラダ 茄子の南蛮漬け	デミグラスチーズハンバーグ 和風のリパスタ 金平ごぼう カレーコロッケ 若布の酢の物 釜炊き生姜
熱量 390kcal 蛋白質11.9g 脂質 24.7g 塩分 2.5g	熱量 288kcal 蛋白質11.6g 脂質 17.5g 塩分 1.9g	熱量 349kcal 蛋白質 10.6g 脂質 18.3g 塩分 2.6g	熱量 366kcal 蛋白質 12.2g 脂質 25.2g 塩分 2g	熱量 350kcal 蛋白質 15.9g 脂質 12.7g 塩分 3.3g
22日	23日	24日	25日	26日
豚肉サルサソース 小判ひろうず もやしとベーコンの炒め物 コンソメポテト 紅茶ゼリー ごま昆布	アジフライ&串カツ 和風カレー インゲンソテー 大豆煮 やわらか筍と菜の花のお浸し スクランブルエッグ	鶏の照焼き マカロニサラダ 田楽味噌 小松菜の煮浸し 釜炊き生姜 のり佃煮	白身魚の南蛮漬け ツキコンの炒り煮 トマトペンネ 菜の花のおかか和え 金山寺味噌 卵の花	クリームコロッケ ブロッコリーマヨ玉サラダ 大根のカニカマあん ひじきの炒り煮 紅茶ゼリー ニラ玉
熱量 279kcal 蛋白質12.8g 脂質 16.2g 塩分 2.3g	熱量 352kcal 蛋白質15.2g 脂質 18.7g 塩分 2.9g	熱量 325kcal 蛋白質 15.6g 脂質 14.8g 塩分 5.1g	熱量 282kcal 蛋白質 12.9g 脂質 11.8g 塩分 3.6g	熱量 351kcal 蛋白質 8.5g 脂質 21.7g 塩分 1.9g
29日	   			
ポークジンジャー 麻婆豆腐 棒餃子 ツナと玉ねぎのマリネ 真砂炒め 若芽の酢の物				
熱量 294kcal 蛋白質13.9g 脂質 18.4g 塩分 2.2g				