

☆☆ 2017年 2月朝食メニュー ☆☆

一食分…ご飯:420kcal /パン 2こ: 200kcal

豚肉 牛肉 豚・牛肉

月	火	水	木	金	
		1日	2日	3日	
			BIGハンバーグ デミグラスソース 明太スパゲティ 白身魚フライ 白菜のごま酢和え ふりかけ 	酢鶏 キャベツサラダ 角揚げ煮 花型さつま揚げ のり佃 	いわしフライ シチュー マカロニサラダ 大豆煮 のり佃 
			熱量 454kcal 蛋白質 20.7g 脂質 25.5g 塩分 4.1g	熱量 327kcal 蛋白質 13.8g 脂質 17.4g 塩分 3.4g	熱量 427kcal 蛋白質 16.6g 脂質 23.3g 塩分 3.2g
6日	7日	8日	9日	10日	
マカロニグラタンコロッケ 中華春雨サラダ 肉ごぼう 若芽の酢の物 味付海苔	マスのもろみ漬 小エビのかき揚げ 棒天 菜の花の辛子和え 金山時みそ	パーグピカタ&ポロニアソーセージ マカロニサラダ 高野豆腐煮 メンチカツ フルーツ 	チキンカツ甘酢あん 和風のりパスタ 水餃子 小松菜のお浸し ふりかけ	かぼちゃとれんこんの豆腐揚げ チャプチェ チリ春巻き 炒り玉子 のり佃 	
熱量 335kcal 蛋白質 11.5g 脂質 14.9g 塩分 2.9g	熱量 224kcal 蛋白質 14.2g 脂質 7.13g 塩分 3.9g	熱量 407kcal 蛋白質 17g 脂質 20.7g 塩分 4g	熱量 408kcal 蛋白質 16.6g 脂質 17.3g 塩分 2.6g	熱量 395kcal 蛋白質 11.1g 脂質 22.4g 塩分 3.4g	
13日	14日	15日	16日	17日	
桜エビと筍の包みメンチ トマトパスタ 田舎煮 菜の花の煮浸し 味付海苔	おでん 竹の子のそぼろ炒め カニコロッケ シューマイ 金山時みそ	ブルコギ 彩りビーフン 竹輪の蒲焼き 小松菜の胡麻和え フルーツ 	えびカツ タルタルソース 春雨中華サラダ 大根のカニカマあん 茄子の南蛮漬け ふりかけ	さわらの竜田揚げ 焼きうどん ひじきの炒り煮 ほうれん草の胡麻和え のり佃 	
熱量 354kcal 蛋白質 12.8g 脂質 15.4g 塩分 3.2g	熱量 242kcal 蛋白質 10.3g 脂質 8.9g 塩分 3.7g	熱量 307kcal 蛋白質 11.6g 脂質 18.3g 塩分 2.9g	熱量 370kcal 蛋白質 12.4g 脂質 18.9g 塩分 3.6g	熱量 291kcal 蛋白質 17.4g 脂質 12.7g 塩分 3.6g	
20日	21日	22日	23日	24日	
ベーコンチーズサンドフライ 大根のそぼろあん 南瓜サラダ ミニハンバーグ 味付海苔	鶏の味噌焼き ボンゴレスパゲティ 大根サラダ れんこんコロッケ 金山時みそ	和風目玉きのこハンバーグ 筍の味噌炒め 春巻き 煮物 フルーツ 	ひれかつ 麻婆豆腐 もやしとザーサイのナムル いわしのごま醤油煮 ふりかけ	秋刀魚の蒲焼き 中華あんかけ ニラ玉 スティックハンバーグ のり佃 	
熱量 425kcal 蛋白質 12.4g 脂質 24.4g 塩分 3.2g	熱量 330kcal 蛋白質 17.1g 脂質 16.4g 塩分 3g	熱量 326kcal 蛋白質 15.8g 脂質 16.9g 塩分 4.4g	熱量 306kcal 蛋白質 18.4g 脂質 15.7g 塩分 2.8g	熱量 374kcal 蛋白質 15.8g 脂質 22.5g 塩分 3.5g	
27日	28日	   			
鶏天 おろしあん 春雨サラダ 田舎煮 真砂炒め 味付海苔	サバの照り焼き ペペロンチーノ 水餃子 昆布煮 金山時みそ				
熱量 387kcal 蛋白質 12.7g 脂質 23.5g 塩分 3.1g	熱量 429kcal 蛋白質 17.5g 脂質 22.5g 塩分 3.5g				

☆☆ 2017年 2月夕食メニュー ☆☆

一食分…ご飯:420kcal

豚肉 牛肉 豚・牛肉

月	火	水 1日	木 2日	金 3日
		さわらの竜田揚げ トマトペンネ 竹の子のハオ炒め 菜の花の辛子和え ごま昆布 高菜炒め 熱量 275kcal 蛋白質 16.3g 脂質 12.8g 塩分 2.8g	ひれかつ 肉野菜炒め 大根のカニカマあん 小松菜の煮浸し ポテトサラダ ほうれん草のおかか和え 熱量 254kcal 蛋白質 12.4g 脂質 13g 塩分 2.7g	オムレツ ミートソース チャプチェ チリ春巻き インゲンの胡麻和え フランクソテー 野沢菜なめこ 熱量 365kcal 蛋白質 11.3g 脂質 17.9g 塩分 3g
6日	7日	8日	9日	10日
豚肉の照焼き 焼きうどん ひじきの炒り煮 ほうれん草の胡麻和え キムチ大根 まぐろ角煮 熱量 264kcal 蛋白質 14.4g 脂質 11.7g 塩分 3.4g	ベーコンチーズサンドフライ 大根のそぼろあん れんこん金平 小松菜のピーナッツ和え ミニハンバーグ ごま昆布 熱量 395kcal 蛋白質 12.3g 脂質 22.1g 塩分 3.2g	えびカツ タルタルソース 中華春雨サラダ 大根のカニカマあん オクラのおかか和え 茄子の南蛮漬け 茎わかめ金平 熱量 370kcal 蛋白質 12.5g 脂質 18.8g 塩分 3.6g	豚肉の生姜焼き 麻婆豆腐 もやしとザーサイのナムル いわしのごま醤油煮 卵の花 なめ茸 熱量 300kcal 蛋白質 18.9g 脂質 17.4g 塩分 3.7g	鶏肉の照焼き 中華あんかけ カニコロケ 白菜のごま酢和え エリンギめんたい風味 インゲンの胡麻和え 熱量 315kcal 蛋白質 15.7g 脂質 15.4g 塩分 2.6g
13日	14日	15日	16日	17日
バーグピカタ&ポロニアソーセージ 和風サラダ さつま揚げの生姜醤油 切干大根 ほうれん草のおかか和え 卵の花 熱量 298kcal 蛋白質 17.1g 脂質 14.7g 塩分 4.3g	鶏天 焼きそば 肉ごぼう ツナと玉ねぎのマリネ まぐろ角煮 若芽のナムル 熱量 439kcal 蛋白質 17.3g 脂質 23.1g 塩分 3.7g	秋刀魚の蒲焼き 中華あんかけ ニラ玉 クワイの粒マスタード和え ごま昆布 高菜炒め 熱量 371kcal 蛋白質 14.6g 脂質 21.9g 塩分 3.1g	鶏の味噌焼き ポンゴレスパゲティ もやしとザーサイのナムル れんこんコロケ ごぼう天 オクラのおかか和え 熱量 318kcal 蛋白質 17.6g 脂質 14.6g 塩分 3.4g	ハンバーグポロニアソーセージ ブロッコリーソテー 水餃子 小松菜のお浸し うずら豆 キムチ大根 熱量 309kcal 蛋白質 13.4g 脂質 13.5g 塩分 2.7g
20日	21日	22日	23日	24日
肉豆腐 ブロッコリーとハムの彩りソテー チリ春巻き オクラのおかか和え なめ茸 小松菜のピーナッツ和え 熱量 268kcal 蛋白質 12.0g 脂質 13.5g 塩分 3.2g	いわしフライ 和風サラダ 甘辛肉団子 インゲンソテー 花型さつま揚げ ス克蘭ブルエッグ 熱量 367kcal 蛋白質 17.7g 脂質 20.6g 塩分 3.1g	鶏の唐揚げ カレービーフン さつま揚げの生姜醤油 チンゲン菜の辛子和え まぐろ角煮 わさび漬け 熱量 311kcal 蛋白質 16.6g 脂質 12.6g 塩分 3.8g	ふわふわ揚げ トマトパスタ 田舎煮 菜の花の煮浸し 子持ちサラダ 卵の花 熱量 382kcal 蛋白質 11.5g 脂質 23g 塩分 3.9g	えびカツ マカロニサラダ 高野豆腐煮 茎わかめ金平 釜炊き生姜 ごま昆布 熱量 366kcal 蛋白質 15.5g 脂質 15.6g 塩分 3.3g
27日	28日			
豚肉の生姜焼き 和風カレー マカロニサラダ 大豆煮 野沢菜なめこ オクラの汐昆布和え 熱量 367kcal 蛋白質 15.9g 脂質 20.8g 塩分 4.3g	和風目玉きのこハンバーグ 筍の味噌炒め カニコロケ 煮物 のり佃煮 高菜炒め 熱量 363kcal 蛋白質 16.3g 脂質 17.7g 塩分 4.3g			