

2月メニュー表(一般食)

	日	月	火	水	木	金	土
昼食						1	2
						米飯160g 豚と大根の煮物 油揚げの炒めもの 胡瓜と竹輪の梅和え 昆布佃煮	米飯160g 赤魚味醂漬け焼き 大根の炒め煮 南瓜サラダ さつま芋の甘露煮
						<small>エネルギー 609kcal 蛋白質 23.2g 脂質 24.1g 炭水化物 71.8g 食物繊維 3.2g 食塩 2.8g</small>	<small>エネルギー 533kcal 蛋白質 22.1g 脂質 13.1g 炭水化物 77.7g 食物繊維 3g 食塩 2.4g</small>
夕食						鮭菜飯 千草焼き スパゲティ 長芋サラダ たたきごぼう	枝豆ごはん ハニーマスタードチキン さつま揚げの煮物 おくらの酢の物 姫ゆば
						<small>エネルギー 564kcal 蛋白質 23.1g 脂質 18.1g 炭水化物 72.9g 食物繊維 3.3g 食塩 2.5g</small>	<small>エネルギー 559kcal 蛋白質 22.9g 脂質 15.9g 炭水化物 78.5g 食物繊維 2.9g 食塩 3.2g</small>
						3	4
昼食	米飯160g 焼きさば野菜カレー味 いんげんのごま炒め もやしのマヨ和え しそわかめ	米飯160g 雲南豆腐 じゃがいもバター醤油煮 カリフラワーのマヨ和え つぼ漬け	米飯160g チキンカツ きざみ昆布の煮付け かぶのレモン和え さつま芋の甘露煮	米飯160g ひじきの混ぜごはん サバの梅醤油煮 キャベツの塩炒め 南瓜サラダ 漬物(野沢菜)	米飯160g イカフライ 焼きビーフン 胡瓜とピーマンのドレ和え そばの実なめこ	米飯160g チキンピカタデミソース ひき肉と春雨の炒め物 シーザーサラダ しば漬	米飯160g 豚肉のスタミナ炒め ピーマンの天ぷら 豆のサラダ 昆布佃煮
	<small>エネルギー 573kcal 蛋白質 23.7g 脂質 19.3g 炭水化物 72.1g 食物繊維 3.4g 食塩 2.6g</small>	<small>エネルギー 542kcal 蛋白質 18.4g 脂質 17.5g 炭水化物 74.5g 食物繊維 2.8g 食塩 2.5g</small>	<small>エネルギー 612kcal 蛋白質 23.4g 脂質 19.1g 炭水化物 81.2g 食物繊維 3g 食塩 1.7g</small>	<small>エネルギー 604kcal 蛋白質 25.1g 脂質 21.2g 炭水化物 73.9g 食物繊維 4.5g 食塩 3g</small>	<small>エネルギー 619kcal 蛋白質 25.3g 脂質 20g 炭水化物 80.6g 食物繊維 4.2g 食塩 1.8g</small>	<small>エネルギー 547kcal 蛋白質 28.1g 脂質 12.7g 炭水化物 75.6g 食物繊維 4.6g 食塩 2.7g</small>	<small>エネルギー 581kcal 蛋白質 25.8g 脂質 17g 炭水化物 78.6g 食物繊維 4.4g 食塩 2.3g</small>
	米飯160g 回鍋肉 南瓜の炒め煮 玉葱のサラダ 中華山くらげ	米飯160g さけの西京漬け焼き 人参金平 小松菜のナムル 穂先筍の煮物	米飯160g たらのパジルソース焼 なすのミートソース炒め きゃべつときゅうりのマヨ和え 漬物(たくあん)	米飯160g 豚肉のチリソース炒め 大根の炒め煮 チンゲン菜のピーナツ和え ゆず造りえのき昆布	米飯160g 挽肉とじゃが芋のオムレツ ウインナーのピリ辛炒め 白菜のしらす和え 漬物(桜漬け)	枝豆ごはん 赤魚の唐揚げネギソース さつま芋とがんもの煮物 もやしサラダ なすの甘辛煮	米飯160g 豆腐団子のつくね焼き 麻婆なす 胡瓜と竹輪のマヨ和え 漬物(はくさい)
<small>エネルギー 559kcal 蛋白質 26.2g 脂質 14.6g 炭水化物 76.8g 食物繊維 3.2g 食塩 2.6g</small>	<small>エネルギー 552kcal 蛋白質 25.2g 脂質 17.1g 炭水化物 70.5g 食物繊維 2.8g 食塩 2.1g</small>	<small>エネルギー 529kcal 蛋白質 22g 脂質 18.6g 炭水化物 64g 食物繊維 2.9g 食塩 2.1g</small>	<small>エネルギー 554kcal 蛋白質 25.6g 脂質 16.3g 炭水化物 71.5g 食物繊維 2.5g 食塩 2.5g</small>	<small>エネルギー 518kcal 蛋白質 17.8g 脂質 17.4g 炭水化物 69g 食物繊維 2.9g 食塩 2.5g</small>	<small>エネルギー 614kcal 蛋白質 25.1g 脂質 19.8g 炭水化物 81.6g 食物繊維 4.5g 食塩 3g</small>	<small>エネルギー 507kcal 蛋白質 15g 脂質 15.4g 炭水化物 74.3g 食物繊維 4.3g 食塩 1.1g</small>	

※ 食材の仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 食事形態がきざみ食、やわらかおかず等の方、また禁止食品がある方は献立内容を変更する場合があります。

しんかーずランチ

☎ 0155-66-7002

fax 0155-66-7003

2月メニュー表(一般食)

	日	月	火	水	木	金	土
	10	11	12	13	14	15	16
昼食	米飯160g サンマの塩焼き にんじんしりしり おくらと胡瓜のおかか和え 漬物(かぶ)	米飯160g サバの竜田揚げ 大根の味噌煮 胡瓜の酢の物 姫ゆば	米飯160g 車麩の卵とじ ポテトグラタン ツナサラダ 白花豆	梅ちりごはん 鶏肉と大根の煮付け 青梗菜と竹輪の塩炒め 南瓜サラダ ゆず造りえのき昆布	米飯160g 揚げたらのとろろかけ キャベツの塩炒め オクラのごま和え 中華山くらげ	米飯160g サバの味噌煮 じゃがいものバターソテー パプリカサラダ そばの実なめこ	米飯160g 鶏肉入りなべしぎ がんもの煮つけ 海藻酢味噌和え きざみたくあん
	144kcal 597kcal 蛋白質 23.7g 脂質 25.6g 炭水化物 62.7g 食物繊維 3.3g 食塩 2.7g	144kcal 568kcal 蛋白質 23.6g 脂質 16.4g 炭水化物 77.5g 食物繊維 2.9g 食塩 2.7g	144kcal 557kcal 蛋白質 18.6g 脂質 16.3g 炭水化物 80.2g 食物繊維 3.2g 食塩 2.6g	144kcal 587kcal 蛋白質 22.7g 脂質 21.3g 炭水化物 71.5g 食物繊維 3.1g 食塩 2.7g	144kcal 534kcal 蛋白質 21.5g 脂質 17.1g 炭水化物 70.2g 食物繊維 4.4g 食塩 2g	144kcal 560kcal 蛋白質 23.7g 脂質 17.5g 炭水化物 72.7g 食物繊維 2.8g 食塩 2.7g	144kcal 570kcal 蛋白質 22.9g 脂質 17.8g 炭水化物 76.1g 食物繊維 5.2g 食塩 2.4g
夕食	米飯160g 鶏肉のレモンペッパー焼き エビと白菜のうま塩炒め 小松菜梅おかか和え しそわかめ	米飯160g カラフル酢豚 こんにやくのマサラ煮 ごぼうサラダ みつばなめこ	米飯160g 白身魚のフライ もやしの味噌炒め ひじきとピーマンのサラダ 穂先筍の煮物	米飯160g 豆腐ステーキきのこあん さつま揚げの炒め煮 胡瓜と春雨の和え物 たたきごぼう	米飯160g 豚肉となすの甘辛炒め 煮物(油揚げ) ごぼうカレーマヨサラダ さつま芋の甘露煮	十五穀米 台湾風卵焼き ウインナーのピリ辛炒め きゅうりと油揚げのわさび醤油 つぼ漬け	米飯160g 赤魚の西京漬け焼き かぼちやの大学芋風 キャベツとハムのサラダ 昆布佃煮
	144kcal 583kcal 蛋白質 22.1g 脂質 25g 炭水化物 62.3g 食物繊維 3.1g 食塩 2.3g	144kcal 562kcal 蛋白質 21g 脂質 15.3g 炭水化物 82.7g 食物繊維 5.6g 食塩 1.7g	144kcal 581kcal 蛋白質 23.3g 脂質 17g 炭水化物 79.9g 食物繊維 4g 食塩 2.2g	144kcal 517kcal 蛋白質 16.3g 脂質 13.1g 炭水化物 81g 食物繊維 4.7g 食塩 1.7g	144kcal 600kcal 蛋白質 25.4g 脂質 19.2g 炭水化物 76.8g 食物繊維 4.7g 食塩 1.2g	144kcal 543kcal 蛋白質 20.3g 脂質 19.9g 炭水化物 67.1g 食物繊維 3.3g 食塩 2.3g	144kcal 529kcal 蛋白質 22g 脂質 12.6g 炭水化物 80.6g 食物繊維 3.2g 食塩 2.9g
昼食	米飯160g 肉豆腐 なすとピーマンの味噌炒め 野菜サラダ しそわかめ	米飯160g さんまのおろし醤油かけ きのことなすの炒め物 キャベツのマスタード和え 漬物(桜漬け)	米飯160g サバの香り味噌焼き ピーマンの天ぷら マカロニサラダ 穂先筍の煮物	コーンごはん 豚肉のブルコギ風 大根とふきの炒め煮 春雨の和え物 漬物(はくさい)	米飯160g クリスピーチキン 野菜麻婆 小松菜お浸し ゆず造りえのき昆布	米飯160g 豆腐つくね焼き 春巻き おくらと胡瓜の醤油和え 漬物(かぶ)	米飯160g サケの塩焼き 野菜かき揚げ 小松菜とツナのサラダ 昆布佃煮
	144kcal 523kcal 蛋白質 28.6g 脂質 11g 炭水化物 73.7g 食物繊維 4.8g 食塩 2.7g	144kcal 620kcal 蛋白質 22.7g 脂質 28.5g 炭水化物 64.7g 食物繊維 3.6g 食塩 2.4g	144kcal 579kcal 蛋白質 24.3g 脂質 19.9g 炭水化物 71.1g 食物繊維 2.5g 食塩 2.8g	144kcal 597kcal 蛋白質 26g 脂質 18.7g 炭水化物 77.4g 食物繊維 3.3g 食塩 2.8g	144kcal 551kcal 蛋白質 20.8g 脂質 20.7g 炭水化物 66.3g 食物繊維 3.2g 食塩 2.1g	144kcal 585kcal 蛋白質 22g 脂質 17.8g 炭水化物 79.7g 食物繊維 4.4g 食塩 2.7g	144kcal 515kcal 蛋白質 25.7g 脂質 16.1g 炭水化物 65.1g 食物繊維 2.9g 食塩 1.6g
夕食	米飯160g 豚しょうが焼き 大根と人参の炒め煮 ポテトサラダ 漬物(野沢菜)	米飯160g 鶏唐揚げ 切干大根と竹輪の煮物 チンゲン菜の和えもの 姫ゆば	米飯160g 高野豆腐とにらの卵とじ 金平牛蒡 きゃべつのはらわたサラダ しば漬	米飯160g たらもの西京漬け焼き ごぼうかき揚げ レタスとコーンのマヨ和え うぐいす豆	米飯160g 赤魚の粕漬け焼き 小松菜ソテー ラーメンサラダ さつま芋の甘露煮	きのこごはん 豚肉のかりん揚げ 南瓜の甘煮 きゅうりの醤油マヨ和え そばの実なめこ	米飯160g 油淋鶏 ピリ辛こんにやく 長いものとオクラの梅和え 漬物(きゅうり)
	144kcal 571kcal 蛋白質 24.8g 脂質 17.8g 炭水化物 71.8g 食物繊維 4.4g 食塩 2.5g	144kcal 630kcal 蛋白質 20.3g 脂質 26g 炭水化物 75g 食物繊維 2.8g 食塩 2.2g	144kcal 530kcal 蛋白質 18.1g 脂質 18.5g 炭水化物 70g 食物繊維 4.3g 食塩 2.7g	144kcal 521kcal 蛋白質 22.1g 脂質 11.7g 炭水化物 78.9g 食物繊維 3.9g 食塩 1.8g	144kcal 530kcal 蛋白質 22.1g 脂質 11.9g 炭水化物 79.4g 食物繊維 3.2g 食塩 2.1g	144kcal 603kcal 蛋白質 27.6g 脂質 18.4g 炭水化物 77.9g 食物繊維 4g 食塩 2.5g	144kcal 617kcal 蛋白質 19.8g 脂質 21.9g 炭水化物 80.4g 食物繊維 3.1g 食塩 2.1g
昼食	米飯160g タラ味噌漬け焼き じゃが芋きんぴら カニカマサラダ 三色豆	米飯160g すき焼き風煮 にらもやし炒め 竹輪と胡瓜のサラダ みつばなめこ	米飯160g ヤンニョムチキン 野菜のくず煮 胡瓜ドレッシング和え 穂先筍の煮物	菜飯 青椒肉絲 なす揚げ煮 小松菜おかか和え 白花豆	米飯160g ほっけ塩焼き じゃが芋のかき揚げ キャベツのサラダ そばの実なめこ		
	144kcal 516kcal 蛋白質 22.7g 脂質 10.3g 炭水化物 79.4g 食物繊維 2.2g 食塩 1.5g	144kcal 524kcal 蛋白質 23.5g 脂質 15.1g 炭水化物 70.5g 食物繊維 3.6g 食塩 1.8g	144kcal 607kcal 蛋白質 21.4g 脂質 21.2g 炭水化物 79.1g 食物繊維 5.1g 食塩 2.2g	144kcal 566kcal 蛋白質 23.3g 脂質 11.2g 炭水化物 87.1g 食物繊維 4.3g 食塩 2.1g	144kcal 524kcal 蛋白質 20.6g 脂質 16.8g 炭水化物 69.7g 食物繊維 3g 食塩 2g		
夕食	米飯160g カニ玉 なすの炒め煮 南瓜と小松菜のナムル しそわかめ	米飯160g さばもろみ漬け焼き 野菜の粒マスタード炒め ふろふき大根 姫ゆば	米飯160g スパイシー麻婆豆腐 さつま芋の炒め煮 野菜の醤油和え たたきごぼう	米飯160g 大根と豚肉のカレー煮 枝豆とコーンのかき揚げ 海藻ドレッシング和え ゆず造りえのき昆布	米飯160g 親子煮 野菜チリソース炒め ピーマンサラダ つぼ漬け		
	144kcal 505kcal 蛋白質 17.6g 脂質 14.4g 炭水化物 72.5g 食物繊維 4.1g 食塩 2.4g	144kcal 570kcal 蛋白質 25.9g 脂質 17.7g 炭水化物 71.8g 食物繊維 3g 食塩 3.6g	144kcal 588kcal 蛋白質 19.8g 脂質 18.1g 炭水化物 83.3g 食物繊維 3.4g 食塩 1.5g	144kcal 507kcal 蛋白質 20.5g 脂質 13.5g 炭水化物 72.5g 食物繊維 4.1g 食塩 1.5g	144kcal 531kcal 蛋白質 21.4g 脂質 16.9g 炭水化物 68.7g 食物繊維 3.1g 食塩 2.3g		

※ 食材の仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。
 ※ 食事形態がきざみ食、やわらかおかず等の方、また禁止食品がある方は献立内容を変更する場合があります。

しんかーずランチ

☎ 0155-66-7002

fax 0155-66-7003