

# 2月 デイ献立表

よどの里

					よどの里 1日(土)
					赤飯 魚のパン粉焼 菜の花のお浸し 味噌汁 漬物 <hr/> 463Kcal
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
恵方巻 イワシの梅煮 大豆の煮物 すまし汁  <hr/> 375Kcal	ご飯 鶏肉のオーロラソース焼 菜の花とシメジのボン酢 味噌汁 漬物 <hr/> 419Kcal	ご飯 鶏肉の唐揚葱ソース 春雨サラダ 味噌汁 漬物 <hr/> 511Kcal	菜めしご飯 カレーうどん 白菜の柚子浸し フルーツ <hr/> 541Kcal	ご飯 魚の甘酢あんかけ キャベツとワカメの生姜和え 味噌汁 漬物 <hr/> 394Kcal	炊き込みご飯 静岡おでん うざく すまし汁 フルーツ <hr/> 577Kcal
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
ご飯 豚肉のべっこう煮 キャベツのお浸し 味噌汁 漬物 <hr/> 526Kcal	ちらし寿司 白菜の柚子浸し すまし汁 フルーツ <hr/> 443Kcal	ご飯 魚の酒蒸 <small>小松菜とカニカマの和え物</small> 味噌汁 漬物 <hr/> 354Kcal	ご飯 鶏肉のマスタード焼 春菊とエノキのお浸し 味噌汁 漬物 <hr/> 422Kcal	ゆかりご飯 味噌ラーメン <small>菜の花のドレッシング和え</small> フルーツ <hr/> 516Kcal	ご飯 魚の香味焼 <small>ホウレン草とシラスの和え</small> 味噌汁 漬物 <hr/> 382Kcal
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
ご飯 肉じゃが もやしの和え物 味噌汁 漬物 <hr/> 552Kcal	ご飯 揚魚のキノコあんかけ ブロッコリーの和風和え 味噌汁 漬物 <hr/> 436Kcal	カレーライス サラダ フルーツ <hr/> 554Kcal	ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き ホウレン草のなめ茸和え かき玉汁 漬物 <hr/> 511Kcal	ご飯 鶏の照焼 白菜の生姜和え 味噌汁 漬物 <hr/> 371Kcal	ちらし寿司 小松菜のワサビ和え すまし汁 フルーツ <hr/> 466Kcal
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
ひじきご飯 肉そば 菜の花の辛子和え フルーツ <hr/> 500Kcal	ご飯 白身魚フライ 小松菜の和え物 味噌汁 漬物 <hr/> 489Kcal	ご飯 魚の葱味噌焼 キャベツのお浸し かき玉汁 漬物 <hr/> 401Kcal	ご飯 ホワイトソースがけ インゲンの錦糸和え 味噌汁 漬物 <hr/> 389Kcal	ご飯 魚の菜種焼 ブロッコリーのゴマ和え 味噌汁 漬物 <hr/> 434Kcal	ご飯 豚肉とサツマ芋の甘辛煮 春菊のワサビ醤油和え 味噌汁 漬物 <hr/> 550Kcal

※材料の都合により献立を変更させていただく場合がございます。  
 ※献立についてのご意見・ご要望・ご質問等は管理栄養士余語までお願い致します。