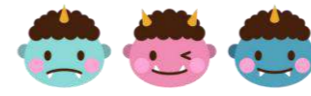







# 2月献立一覧



朝食												
2月1日(日)	 <p><b>豆腐入りナゲット</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>ほうれん草と白菜の生姜醤油</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	 <p><b>きゅうりと中華くらげの和え物</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	<p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>144.4kcal</td> <td>7.1g</td> <td>8.2g</td> <td>10.5g</td> <td>570.7mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯・牛乳</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	144.4kcal	7.1g	8.2g	10.5g	570.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
144.4kcal	7.1g	8.2g	10.5g	570.7mg	1.4g							

昼食												
	 <p><b>ニシン蒲焼</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>里芋の含め煮</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>人参しりしり</b></p> <p>(1人前) 20g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	<p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>159.2kcal</td> <td>9.0g</td> <td>7.1g</td> <td>14.4g</td> <td>482.2mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	159.2kcal	9.0g	7.1g	14.4g	482.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
159.2kcal	9.0g	7.1g	14.4g	482.2mg	1.2g							

夕食												
	 <p><b>鶏唐揚げ甘酢あん</b></p> <p>(1人前) 100g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>枝豆とコーンのカラフルマリネ</b></p> <p>(1人前) 44g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	 <p><b>カレービーフン</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>276.1kcal</td> <td>8.1g</td> <td>13.9g</td> <td>28.2g</td> <td>861.1mg</td> <td>2.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	276.1kcal	8.1g	13.9g	28.2g	861.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
276.1kcal	8.1g	13.9g	28.2g	861.1mg	2.1g							




2月2日(月)	 <p><b>高野豆腐の田舎煮</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>菜の花とキャベツのわさびマヨ和え</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	 <p><b>ひじきの煮物</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約8分</b></p>											
	<p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>161.1kcal</td> <td>3.8g</td> <td>10.6g</td> <td>14.1g</td> <td>659.9mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯・牛乳</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	161.1kcal	3.8g	10.6g	14.1g	659.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
161.1kcal	3.8g	10.6g	14.1g	659.9mg	1.6g							

	 <p><b>ポークチャップ</b></p> <p>(1人前) 80g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>揚げしんじょうと茄子の煮物</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>だし巻き玉子</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>湯煎 約20分</b></p>											
	<p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>257.3kcal</td> <td>10.6g</td> <td>19.9g</td> <td>10.7g</td> <td>729.8mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	257.3kcal	10.6g	19.9g	10.7g	729.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
257.3kcal	10.6g	19.9g	10.7g	729.8mg	1.9g							

	 <p><b>さばみりん干し焼</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>さつま揚げの煮物</b></p> <p>(1人前) 56g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>もずく三杯酢</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	<p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>184.6kcal</td> <td>10.1g</td> <td>13.1g</td> <td>10.4g</td> <td>380.7mg</td> <td>0.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	184.6kcal	10.1g	13.1g	10.4g	380.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
184.6kcal	10.1g	13.1g	10.4g	380.7mg	0.9g							

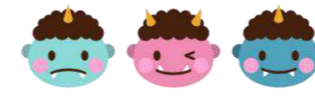
2月3日(火)	 <p><b>ハム野菜炒め</b></p> <p>(1人前) 70g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>大根の鶏そぼろあん</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>ささがきごぼうサラダ</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>											
	<p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>111.9kcal</td> <td>4.2g</td> <td>5.5g</td> <td>12.1g</td> <td>563.8mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯・牛乳</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	111.9kcal	4.2g	5.5g	12.1g	563.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
111.9kcal	4.2g	5.5g	12.1g	563.8mg	1.4g							

	 <p><b>イワシ生姜煮</b></p> <p>(1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>五目煮豆</b></p> <p>(1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約8分</b></p>											
	 <p><b>ポテトサラダ</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>湯煎後冷却 約10分</b></p>											
	<p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>196.9kcal</td> <td>15.2kcal</td> <td>6.9kcal</td> <td>18.7kcal</td> <td>561.9kcal</td> <td>1.4kcal</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	196.9kcal	15.2kcal	6.9kcal	18.7kcal	561.9kcal
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
196.9kcal	15.2kcal	6.9kcal	18.7kcal	561.9kcal	1.4kcal							




	 <p><b>中華旨煮(塩風味)</b></p> <p>(1人前) 130g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	 <p><b>彩り野菜のピクルス</b></p> <p>(1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎後冷却 約10分</b></p>											
	 <p><b>豆乳入りしっとり卵の花</b></p> <p>(1人前) 30g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>											
	<p><b>栄養価計 (1食あたり)</b></p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>119.9kcal</td> <td>5.3g</td> <td>4.9g</td> <td>15.0g</td> <td>771.5mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 <b>ご飯</b></p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	119.9kcal	5.3g	4.9g	15.0g	771.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
119.9kcal	5.3g	4.9g	15.0g	771.5mg	2.0g							




# 2月献立一覧






朝食												
2月4日(水)	 <p>野菜つくね</p> <p>(1人前) 77g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ほうれん草のおろし和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 冷蔵解凍</p>											
	 <p>しば漬けきくらげ</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>124.3kcal</td> <td>8.6g</td> <td>3.3g</td> <td>15.8g</td> <td>730.0mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	124.3kcal	8.6g	3.3g	15.8g	730.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
124.3kcal	8.6g	3.3g	15.8g	730.0mg	1.9g							

昼食												
	 <p>豆腐チャンプルー (蒲鉾入り)</p> <p>(1人前) 90g 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>切り昆布とさつま揚げの煮物</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>うまい菜のわさび和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>108.8kcal</td> <td>5.4g</td> <td>4.0g</td> <td>14.4g</td> <td>817.2mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	108.8kcal	5.4g	4.0g	14.4g	817.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
108.8kcal	5.4g	4.0g	14.4g	817.2mg	2.0g							

夕食												
	 <p>赤魚煮付</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>大学芋</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>みかんなます</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>172.4kcal</td> <td>6.5g</td> <td>2.8g</td> <td>32.5g</td> <td>282.3mg</td> <td>0.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	172.4kcal	6.5g	2.8g	32.5g	282.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
172.4kcal	6.5g	2.8g	32.5g	282.3mg	0.7g							

2月5日(木)	 <p>半熟風プレーンオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>キャベツとウインナーのソテー カレー風味</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>セロリのマリネサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>92.kcal</td> <td>4.6g</td> <td>4.3g</td> <td>9.1g</td> <td>588.4mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳・ケチャップ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	92.kcal	4.6g	4.3g	9.1g	588.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
92.kcal	4.6g	4.3g	9.1g	588.4mg	1.5g							

	 <p>とんかつ</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約19分</p>											
	 <p>カリフラワーのクリーム煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>白桃 デザート</p> <p>(1人前) 34g 調理方法 そのまま使用</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>281.8kcal</td> <td>9.2g</td> <td>16.4g</td> <td>25.0g</td> <td>334.5mg</td> <td>0.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	281.8kcal	9.2g	16.4g	25.0g	334.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
281.8kcal	9.2g	16.4g	25.0g	334.5mg	0.8g							

	 <p>あじ南蛮タレ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>じゃがいもの煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>いんげん生姜醤油和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>132.3kcal</td> <td>10.5g</td> <td>2.5g</td> <td>17.5g</td> <td>448.5mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	132.3kcal	10.5g	2.5g	17.5g	448.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
132.3kcal	10.5g	2.5g	17.5g	448.5mg	1.2g							

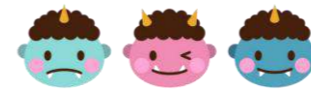
2月6日(金)	 <p>竹輪の炒め煮</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>からし菜のおかか和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>子持ち木耳</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>81.kcal</td> <td>4.2g</td> <td>1.4g</td> <td>13.1g</td> <td>661.9mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	81.kcal	4.2g	1.4g	13.1g	661.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
81.kcal	4.2g	1.4g	13.1g	661.9mg	1.6g							




	 <p>メヌケの香味油蒸し</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>里芋の鶏そぼろ煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>かに風味スパゲティーサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>253.kcal</td> <td>13.5g</td> <td>13.3g</td> <td>13.9g</td> <td>450.9mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	253.kcal	13.5g	13.3g	13.9g	450.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
253.kcal	13.5g	13.3g	13.9g	450.9mg	1.2g							

	 <p>麻婆茄子</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>菜の花の白和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 自然解凍</p>											
	 <p>油揚げとザーサイの煮物</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>234.kcal</td> <td>13.1g</td> <td>13.3g</td> <td>16.9g</td> <td>880.8mg</td> <td>2.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	234.kcal	13.1g	13.3g	16.9g	880.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
234.kcal	13.1g	13.3g	16.9g	880.8mg	2.3g							



# 2月献立一覧




朝食												
2月7日(土)	 <p>サラダステーキ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>3色豆と野菜のトマト煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>南瓜とさつま芋と栗のサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>140.4kcal</td> <td>4.9g</td> <td>5.2g</td> <td>18.5g</td> <td>519.5mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p> <p>パン・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	140.4kcal	4.9g	5.2g	18.5g	519.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
140.4kcal	4.9g	5.2g	18.5g	519.5mg	1.3g							

昼食												
2月7日(土)	 <p>鶏の照焼き切り落とし</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>鶏の照焼き丼の付け合わせ</p> <p>(1人前) 15g 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>鶏の照焼き丼の付け合わせ</p> <p>(1人前) 3g 調理方法 そのまま</p>											
	 <p>もやし中華和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>春巻き</p> <p>(1人前) 25g 調理方法 自然解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>232.6kcal</td> <td>12.2g</td> <td>11.0g</td> <td>21.2g</td> <td>979.0mg</td> <td>2.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	232.6kcal	12.2g	11.0g	21.2g	979.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
232.6kcal	12.2g	11.0g	21.2g	979.0mg	2.5g							

夕食												
2月7日(土)	 <p>白身魚の揚げ煮</p> <p>(1人前) 66g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>竹輪とほうれん草の煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>わかめと長芋のみぞれ和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>251.4kcal</td> <td>16.0g</td> <td>12.7g</td> <td>18.9g</td> <td>787.1mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	251.4kcal	16.0g	12.7g	18.9g	787.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
251.4kcal	16.0g	12.7g	18.9g	787.1mg	2.0g							

2月8日(日)	 <p>KSミートボール (柚子おろし)</p> <p>(1人前) 72g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ごぼうおかか煮</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>白菜のなめ茸和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>121.7kcal</td> <td>7.6g</td> <td>4.4g</td> <td>14.3g</td> <td>550.1mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	121.7kcal	7.6g	4.4g	14.3g	550.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
121.7kcal	7.6g	4.4g	14.3g	550.1mg	1.4g							

2月8日(日)	 <p>さわら herb 衣焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ブロッコリーの大豆そぼろ炒め</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>紅大根のマリネ</p> <p>(1人前) 25g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>210.5kcal</td> <td>11.2g</td> <td>12.0g</td> <td>13.7g</td> <td>460.0mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	210.5kcal	11.2g	12.0g	13.7g	460.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
210.5kcal	11.2g	12.0g	13.7g	460.0mg	1.2g							

2月8日(日)	 <p>豚肉と木耳と卵の炒め物</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>冬瓜の煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>小松菜と油揚げのお浸し</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>127.4kcal</td> <td>5.1g</td> <td>7.3g</td> <td>11.2g</td> <td>747.6mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	127.4kcal	5.1g	7.3g	11.2g	747.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
127.4kcal	5.1g	7.3g	11.2g	747.6mg	1.9g							

2月9日(月)	 <p>かにのふわふわ豆腐</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 自然解凍</p>											
	 <p>ふわふわ豆腐の付け合わせ</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>いんげんの和え物</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>はるさめサラダ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>164.8kcal</td> <td>5.3g</td> <td>7.6g</td> <td>18.5g</td> <td>914.4mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	164.8kcal	5.3g	7.6g	18.5g	914.4mg	1.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
164.8kcal	5.3g	7.6g	18.5g	914.4mg	1.8g							

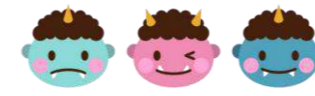
2月9日(月)	 <p>ハヤシライス</p> <p>(1人前) 150g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>マカロニと野菜のサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	 <p>カット ゴールデンマンゴー</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>201.6kcal</td> <td>4.0g</td> <td>10.6g</td> <td>22.8g</td> <td>540.0mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	201.6kcal	4.0g	10.6g	22.8g	540.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
201.6kcal	4.0g	10.6g	22.8g	540.0mg	1.4g							

2月9日(月)	 <p>あじのかば焼き</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>青菜の和風炒め</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>切干大根ともやしの甘酢和え(ナムル風)</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約15分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>112.1kcal</td> <td>10.1g</td> <td>4.2g</td> <td>8.7g</td> <td>391.8mg</td> <td>18.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	112.1kcal	10.1g	4.2g	8.7g	391.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
112.1kcal	10.1g	4.2g	8.7g	391.8mg	18.4g							



※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



# 2月献立一覧



朝食												
2月10日(火)	 <p>スクランブルエッグ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>キャベツのマリネサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>山椒昆布</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>159.6kcal</td> <td>3.8g</td> <td>11.7g</td> <td>9.9g</td> <td>626.4mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳・ケチャップ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	159.6kcal	3.8g	11.7g	9.9g	626.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
159.6kcal	3.8g	11.7g	9.9g	626.4mg	1.6g							

昼食												
	 <p>カレーとナスのおろし煮</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>かぼちゃの鶏そぼろあん</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>おからサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>186.4kcal</td> <td>9.1g</td> <td>9.1g</td> <td>16.6g</td> <td>533.7mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	186.4kcal	9.1g	9.1g	16.6g	533.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
186.4kcal	9.1g	9.1g	16.6g	533.7mg	1.4g							

夕食												
	 <p>焼き鳥</p> <p>(1人前) 90g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>のっぺい煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>春菊の中華和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>215.1kcal</td> <td>15.5g</td> <td>11.9g</td> <td>10.8g</td> <td>686.6mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	215.1kcal	15.5g	11.9g	10.8g	686.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
215.1kcal	15.5g	11.9g	10.8g	686.6mg	1.7g							

2月11日(水)	 <p>肉じゃが</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>ぜんまいの白和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>きのこさっと煮</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>105.2kcal</td> <td>4.8g</td> <td>2.0g</td> <td>18.4g</td> <td>513.9mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	105.2kcal	4.8g	2.0g	18.4g	513.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
105.2kcal	4.8g	2.0g	18.4g	513.9mg	1.3g							

建国記念の日

	 <p>きつねそば</p> <p>味付油揚</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約5分</p>											
	 <p>きつねそばの付け合わせ</p> <p>紅蒲鉾</p> <p>(1人前) 17g 調理方法 冷蔵解凍</p>											
	 <p>きつねそばの付け合わせ</p> <p>青ねぎ</p> <p>(1人前) 3g 調理方法 そのまま</p>											
	 <p>れんこんきんぴら</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>画像なし</p> <p>洋梨スライス</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 冷蔵解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>130.1kcal</td> <td>5.1g</td> <td>4.3g</td> <td>18.2g</td> <td>425.9mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 そばつゆ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	130.1kcal	5.1g	4.3g	18.2g	425.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
130.1kcal	5.1g	4.3g	18.2g	425.9mg	1.1g							

	 <p>さんま塩焼き</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>かに風味つみれ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>つみれの付け合わせ</p> <p>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>ほうれん草の紫蘇の実あえ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>134.kcal</td> <td>11.7g</td> <td>6.6g</td> <td>7.2g</td> <td>676.7mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	134.kcal	11.7g	6.6g	7.2g	676.7mg	1.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
134.kcal	11.7g	6.6g	7.2g	676.7mg	1.7g								

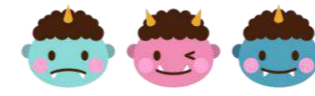
2月12日(木)	 <p>鶏ひき肉とハーブのオープン焼き</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>クリーミーベーコンポテト</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>キャベツと人参のサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>203.2kcal</td> <td>12.6g</td> <td>10.3g</td> <td>13.7g</td> <td>679.4mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	203.2kcal	12.6g	10.3g	13.7g	679.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
203.2kcal	12.6g	10.3g	13.7g	679.4mg	1.7g							

	 <p>ホッケー夜干し焼</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>春雨と絹揚げのだし煮</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>カリフラワーのおかか和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>115.4kcal</td> <td>12.5g</td> <td>4.8g</td> <td>5.4g</td> <td>565.5mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	115.4kcal	12.5g	4.8g	5.4g	565.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
115.4kcal	12.5g	4.8g	5.4g	565.5mg	1.5g							

	 <p>タンダリーチキン</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>野菜入りビーフン</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ツナマヨコーン</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>269.kcal</td> <td>18.8g</td> <td>15.7g</td> <td>13.3g</td> <td>580.8mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	269.kcal	18.8g	15.7g	13.3g	580.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
269.kcal	18.8g	15.7g	13.3g	580.8mg	1.4g							



# 2月献立一覧



朝食													
	お魚ボール (1人前) 80g 調理方法 湯煎 約10分												
	菜の花のお浸し (1人前) 40g 調理方法 流水解凍												
	しそ昆布 (1人前) 10g 調理方法 流水解凍												
2月13日(金)													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>110.8kcal</td> <td>4.0g</td> <td>4.7g</td> <td>13.1g</td> <td>750.6mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	110.8kcal	4.0g	4.7g	13.1g	750.6mg	1.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
110.8kcal	4.0g	4.7g	13.1g	750.6mg	1.8g								
主食とおススメ食材 <span style="float: right;">ご飯・牛乳</span>													

昼食													
	天井 野菜かき揚げ (1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分												
	天井の具 竹輪の磯辺揚げ (1人前) 20g 調理方法 自然解凍												
	天井の具 白身魚の唐揚げ (1人前) 20g 調理方法 湯煎 約15分												
	天井のたれ (1人前) 20g 調理方法 流水解凍												
	ほうれん草と油揚げの煮浸し (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分												
	大根柚子風味 (1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>279.9kcal</td> <td>7.5g</td> <td>13.1g</td> <td>32.7g</td> <td>841.5mg</td> <td>2.2g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	279.9kcal	7.5g	13.1g	32.7g	841.5mg	2.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
279.9kcal	7.5g	13.1g	32.7g	841.5mg	2.2g								
主食とおススメ食材 <span style="float: right;">ご飯</span>													

夕食													
	豚肉とにんにくの芽の炒め物 (1人前) 86g 調理方法 湯煎 約10分												
	かぼちゃの煮物 (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分												
	おくらの湯葉和え (1人前) 40g 調理方法 流水解凍												
2月13日(金)													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>282.5kcal</td> <td>11.8g</td> <td>18.6g</td> <td>21.1g</td> <td>599.3mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	282.5kcal	11.8g	18.6g	21.1g	599.3mg	1.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
282.5kcal	11.8g	18.6g	21.1g	599.3mg	1.6g								
主食とおススメ食材 <span style="float: right;">ご飯</span>													

	ツナ & マヨオムレツ (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分												
	ペネホワイトソース和え (1人前) 30g 調理方法 湯煎 約5分												
	玉葱と人参のマリネ (1人前) 40g 調理方法 流水解凍												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>174.9kcal</td> <td>6.8g</td> <td>10.5g</td> <td>11.9g</td> <td>401.9mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	174.9kcal	6.8g	10.5g	11.9g	401.9mg	1.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
174.9kcal	6.8g	10.5g	11.9g	401.9mg	1.1g								
主食とおススメ食材 <span style="float: right;">パン・牛乳・ケチャップ</span>													

Happy Valentine

【調理法】

鶏肉のトマト煮 ~ 添えミニミニブロッコリー	湯煎約10分 自然解凍	100g 15g
キャベツとソーセージの炒め物	湯煎約10分	50g
さつま芋と3種の豆サラダ	流水解凍	30g
チョコレートロールケーキ	冷蔵解凍	9.5g

(1人前)

主食とおススメ食材 ご飯

	さば生姜煮 (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分												
	茄子の煮びたし (1人前) 40g 調理方法 流水解凍												
	蓮根の梅肉和え (1人前) 50g 調理方法 流水解凍												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>172.8kcal</td> <td>11.5g</td> <td>6.6g</td> <td>16.2g</td> <td>746.5mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	172.8kcal	11.5g	6.6g	16.2g	746.5mg	1.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
172.8kcal	11.5g	6.6g	16.2g	746.5mg	1.9g								
主食とおススメ食材 <span style="float: right;">ご飯</span>													

	枝豆のふわふわ豆腐 (1人前) 50g 調理方法 自然解凍												
	ふわふわ豆腐の付け合わせ すだちおろし (1人前) 15g 調理方法 流水解凍												
	冬瓜と油麩の煮物 (1人前) 44g 調理方法 湯煎 約15分												
	モロヘイヤの辛し和え (1人前) 30g 調理方法 流水解凍												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>136.5kcal</td> <td>5.4g</td> <td>7.5g</td> <td>12.4g</td> <td>692.6mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	136.5kcal	5.4g	7.5g	12.4g	692.6mg	1.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
136.5kcal	5.4g	7.5g	12.4g	692.6mg	1.7g								
主食とおススメ食材 <span style="float: right;">ご飯</span>													

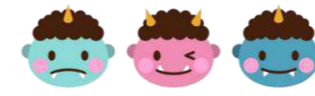
	豚肉の香味焼き (1人前) 80g 調理方法 湯煎 約10分												
	うの花 (1人前) 40g 調理方法 湯煎 約8分												
	ささげのお浸し (1人前) 40g 調理方法 流水解凍												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>170kcal</td> <td>9.9g</td> <td>6.4g</td> <td>16.6g</td> <td>857.6mg</td> <td>2.2g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	170kcal	9.9g	6.4g	16.6g	857.6mg	2.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
170kcal	9.9g	6.4g	16.6g	857.6mg	2.2g								
主食とおススメ食材 <span style="float: right;">ご飯</span>													

	赤魚味噌焼き (1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分												
	菜の花の豆乳あん (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分												
	しそひじき(クコの実入り) (1人前) 30g 調理方法 流水解凍												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>105.8kcal</td> <td>12.4g</td> <td>2.6g</td> <td>8.1g</td> <td>482.2mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	105.8kcal	12.4g	2.6g	8.1g	482.2mg	1.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
105.8kcal	12.4g	2.6g	8.1g	482.2mg	1.3g								
主食とおススメ食材 <span style="float: right;">ご飯</span>													

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算が必要な場合は別途ご用意いたしますので、ご申し付けください。



# 2月献立一覧



朝食												
2月16日(月)	<p>つぐね (てりやき味)</p> <p>(1人前) 75g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>おかず豆</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>わかめと胡瓜の酢の物(しらす入り)</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>169.kcal</td> <td>8.7g</td> <td>6.3g</td> <td>22.0g</td> <td>945.8mg</td> <td>2.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	169.kcal	8.7g	6.3g	22.0g	945.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
169.kcal	8.7g	6.3g	22.0g	945.8mg	2.4g							

昼食												
	<p>アジフライ</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	<p>根菜のごった煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>湯葉入りチンゲン菜</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>120.9kcal</td> <td>6.6g</td> <td>4.8g</td> <td>13.8g</td> <td>414.0mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	120.9kcal	6.6g	4.8g	13.8g	414.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
120.9kcal	6.6g	4.8g	13.8g	414.0mg	1.1g							

夕食												
	<p>ぎせい豆腐</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>ぎせい豆腐の 付け合わせ</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>カリフラワーの唐揚</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>シーフレッシュサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>203.9kcal</td> <td>5.8g</td> <td>10.3g</td> <td>21.8g</td> <td>581.4mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	203.9kcal	5.8g	10.3g	21.8g	581.4mg	1.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
203.9kcal	5.8g	10.3g	21.8g	581.4mg	1.5g							

2月17日(火)	<p>トマトオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>ベーコンとブロッコリーの ガーリック和え</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>角切昆布</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>131.2kcal</td> <td>8.1g</td> <td>5.9g</td> <td>11.6g</td> <td>649.6mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	131.2kcal	8.1g	5.9g	11.6g	649.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
131.2kcal	8.1g	5.9g	11.6g	649.6mg	1.6g							

	<p>味噌トンテキ</p> <p>(1人前) 76g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>キャベツと鶏肉の中華風和え物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>ひじきの煮物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約8分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>310.7kcal</td> <td>19.4g</td> <td>16.6g</td> <td>21.2g</td> <td>880.1mg</td> <td>2.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	310.7kcal	19.4g	16.6g	21.2g	880.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
310.7kcal	19.4g	16.6g	21.2g	880.1mg	2.3g							

	<p>メバル塩焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>白菜とほし海老の煮浸し</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	<p>山芋のわさび和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>107.2kcal</td> <td>14.3g</td> <td>2.7g</td> <td>5.6g</td> <td>388.5mg</td> <td>0.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	107.2kcal	14.3g	2.7g	5.6g	388.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
107.2kcal	14.3g	2.7g	5.6g	388.5mg	0.9g							

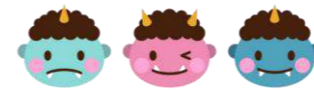
2月18日(水)	<p>がんもの含め煮</p> <p>(1人前) 65g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>からし菜のおかか和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>刻みしば漬け</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>67.2kcal</td> <td>3.9g</td> <td>3.0g</td> <td>6.2g</td> <td>657.5mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	67.2kcal	3.9g	3.0g	6.2g	657.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
67.2kcal	3.9g	3.0g	6.2g	657.5mg	1.6g							




	<p>さば照焼き</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>ぜんまい煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>小松菜の和え物</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>170.7kcal</td> <td>11.5g</td> <td>9.7g</td> <td>8.2g</td> <td>514.8mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	170.7kcal	11.5g	9.7g	8.2g	514.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
170.7kcal	11.5g	9.7g	8.2g	514.8mg	1.3g							

	<p>チキンのハーブ焼き</p> <p>(1人前) 65g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>かぶのクリーム煮</p> <p>(1人前) 55g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>里芋和風サラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>254.kcal</td> <td>18.7g</td> <td>16.0g</td> <td>9.5g</td> <td>767.3mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	254.kcal	18.7g	16.0g	9.5g	767.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
254.kcal	18.7g	16.0g	9.5g	767.3mg	2.0g							






# 2月献立一覧



朝食												
2月19日(木)	 <p>ベーコンエッグ風</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>マカロニと3種野菜のトマト仕立て</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約12分</p>											
	 <p>セロリのマリネサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>133.6kcal</td> <td>6.2g</td> <td>6.6g</td> <td>12.7g</td> <td>515.0mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳・ケチャップ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	133.6kcal	6.2g	6.6g	12.7g	515.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
133.6kcal	6.2g	6.6g	12.7g	515.0mg	1.3g							

昼食												
	 <p>けんちんうどん</p> <p>めんのか</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>けんちんうどんの付け合わせ</p> <p>青ねぎ</p> <p>(1人前) 3g 調理方法 そのまま</p>											
	<p>画像なし</p> <p>いなり寿司</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約40分</p>											
	 <p>カット パイナップル</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 冷蔵解凍</p>											
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>146.5kcal</td> <td>6.2g</td> <td>5.9g</td> <td>18.4g</td> <td>234.2mg</td> <td>0.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 うどんつゆ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	146.5kcal	6.2g	5.9g	18.4g	234.2mg	0.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
146.5kcal	6.2g	5.9g	18.4g	234.2mg	0.6g							

夕食												
	 <p>たらのバター醤油</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ジャーマンポテト</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>コールスローサラダ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>192.7kcal</td> <td>10.6g</td> <td>11.1g</td> <td>18.5g</td> <td>418.8mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	192.7kcal	10.6g	11.1g	18.5g	418.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
192.7kcal	10.6g	11.1g	18.5g	418.8mg	1.4g							

2月20日(金)	 <p>南瓜の織部寄せ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ほうれん草の海苔和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>あみの甘露煮</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>131.7kcal</td> <td>8.0g</td> <td>4.7g</td> <td>14.7g</td> <td>625.9mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	131.7kcal	8.0g	4.7g	14.7g	625.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
131.7kcal	8.0g	4.7g	14.7g	625.9mg	1.6g							

	 <p>デミグラスソース ハンバーグ</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>だし巻き玉子</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>ヒジキの酢の物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>201.7kcal</td> <td>11.3g</td> <td>10.3g</td> <td>15.7g</td> <td>494.5mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	201.7kcal	11.3g	10.3g	15.7g	494.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
201.7kcal	11.3g	10.3g	15.7g	494.5mg	1.3g							

	 <p>サワラ塩麴焼き</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>いか団子の煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>春雨の梅酢和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>128.7kcal</td> <td>12.3g</td> <td>5.0g</td> <td>10.5g</td> <td>517.5mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	128.7kcal	12.3g	5.0g	10.5g	517.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
128.7kcal	12.3g	5.0g	10.5g	517.5mg	1.3g							

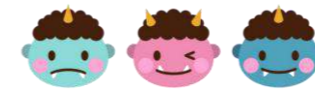
2月21日(土)	 <p>豆のトマトソース煮込み</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>野菜とベーコンの炒め物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ささがきごぼうサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>162.7kcal</td> <td>5.5g</td> <td>7.9g</td> <td>15.6g</td> <td>574.6mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	162.7kcal	5.5g	7.9g	15.6g	574.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
162.7kcal	5.5g	7.9g	15.6g	574.6mg	1.5g							

	 <p>ほっけのんにく醤油</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>大根の鶏そぼろあん</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>カット焼きなす</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 自然解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>94.5kcal</td> <td>10.3g</td> <td>1.5g</td> <td>9.7g</td> <td>543.5mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	94.5kcal	10.3g	1.5g	9.7g	543.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
94.5kcal	10.3g	1.5g	9.7g	543.5mg	1.4g							

	 <p>味噌焼きチキン</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>じゃがいものポトフ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>彩り野菜のピクルス</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>211.kcal</td> <td>13.5g</td> <td>10.5g</td> <td>15.8g</td> <td>549.1mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	211.kcal	13.5g	10.5g	15.8g	549.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
211.kcal	13.5g	10.5g	15.8g	549.1mg	1.4g							



# 2月献立一覧






朝食	
2月22日(日)	 画像なし <b>お手軽はんぺんチーズのせ焼</b> (1人前) 60g 調理方法 冷蔵解凍
	 <b>大根葉と油揚げの和え物</b> (1人前) 30g 調理方法 流水解凍
	 <b>福茶豆</b> (1人前) 24g 調理方法 流水解凍
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b> エネルギー 154.kcal たんぱく質 7.8g 脂質 2.8g 炭水化物 24.4g ナトリウム 618.1mg 食塩相当量 1.5g
<b>主食とおススメ食材</b> ご飯・牛乳	

昼食	
	 <b>長メヌケ柚子こしょう風味焼き</b> (1人前) 55g 調理方法 湯煎 約15分
	 <b>麩チャンプルー</b> (1人前) 80g 調理方法 湯煎 約20分
	 <b>大根サラダ</b> (1人前) 50g 調理方法 流水解凍
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b> エネルギー 148.9kcal たんぱく質 15.3g 脂質 5.1g 炭水化物 9.9g ナトリウム 766.0mg 食塩相当量 1.9g
<b>主食とおススメ食材</b> ご飯	

夕食	
	 <b>白菜と厚揚げの和風煮</b> (1人前) 150g 調理方法 湯煎 約15分
	 <b>かぼちゃのいとこ煮</b> (1人前) 55g 調理方法 湯煎 約10分
	 <b>カリフラワーとキャベツとツナの和風マヨ和え</b> (1人前) 50g 調理方法 流水解凍
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b> エネルギー 206.6kcal たんぱく質 6.4g 脂質 6.5g 炭水化物 30.5g ナトリウム 935.4mg 食塩相当量 2.4g
<b>主食とおススメ食材</b> ご飯	

2月23日(月)	 <b>さつまあげと野菜の煮物</b> (1人前) 90g 調理方法 湯煎 約15分
	 <b>菜の花のからし和え</b> (1人前) 40g 調理方法 流水解凍
	 <b>栗豆</b> (1人前) 24g 調理方法 流水解凍
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b> エネルギー 119.3kcal たんぱく質 6.3g 脂質 1.8g 炭水化物 19.9g ナトリウム 502.8mg 食塩相当量 1.3g
<b>主食とおススメ食材</b> ご飯・牛乳	

	 <b>鶏そぼろ</b> (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
	<b>鶏そぼろ丼の付け合わせ</b>  <b>錦糸玉子</b> (1人前) 15g 調理方法 湯煎 約20分
	 <b>豆腐干の中華あんかけ</b> (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
	 <b>カット ゴールデンマンゴー</b> (1人前) 30g 調理方法 流水解凍
<b>栄養価計 (1食あたり)</b> エネルギー 169.3kcal たんぱく質 11.3g 脂質 7.6g 炭水化物 14.0g ナトリウム 589.4mg 食塩相当量 1.5g	
<b>主食とおススメ食材</b> ご飯	

	 <b>カレーの甘酢あんかけ</b> (1人前) 65g 調理方法 湯煎 約10分
	 <b>さつま芋の甘煮</b> (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
	 <b>マカロニと野菜のサラダ</b> (1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b> エネルギー 214.7kcal たんぱく質 8.6g 脂質 7.1g 炭水化物 28.7g ナトリウム 438.3mg 食塩相当量 1.1g
<b>主食とおススメ食材</b> ご飯	

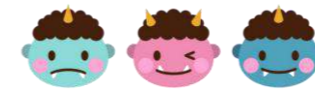
2月24日(火)	 <b>目玉焼風まるオムレツ</b> (1人前) 35g 調理方法 冷蔵解凍
	 <b>サラダ風ポテト卵の花</b> (1人前) 40g 調理方法 流水解凍
	 <b>のり佃煮</b> (1人前) 10g 調理方法 流水解凍
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b> エネルギー 119.2kcal たんぱく質 4.1g 脂質 5.3g 炭水化物 13.7g ナトリウム 596.3mg 食塩相当量 1.5g
<b>主食とおススメ食材</b> ご飯・牛乳	

	 <b>白身魚フライ</b> (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約15分
	 <b>油揚げとザーサイの煮物</b> (1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分
	 <b>かに風味スパゲティーサラダ</b> (1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b> エネルギー 184.8kcal たんぱく質 10.2g 脂質 6.2g 炭水化物 15.9g ナトリウム 588.6mg 食塩相当量 1.5g
<b>主食とおススメ食材</b> ご飯	

	 <b>肉団子</b> (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分
	<b>肉団子の付け合わせ</b>  <b>デミマスタードソース</b> (1人前) 15g 調理方法 湯煎 約10分
	 <b>冬瓜の煮物</b> (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分
	 <b>春菊の中華和え</b> (1人前) 40g 調理方法 流水解凍
<b>栄養価計 (1食あたり)</b> エネルギー 170.3kcal たんぱく質 8.7g 脂質 7.8g 炭水化物 17.2g ナトリウム 699.6mg 食塩相当量 1.8g	
<b>主食とおススメ食材</b> ご飯	



# 2月献立一覧



朝食												
2月25日(水)	 <p>高野豆腐の含め煮</p> <p>(1人前) 65 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>海藻サラダ</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>キャベツとコーンのおかか和え</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>78.8kcal</td> <td>4.5g</td> <td>2.2g</td> <td>11.0g</td> <td>550.4mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	78.8kcal	4.5g	2.2g	11.0g	550.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
78.8kcal	4.5g	2.2g	11.0g	550.4mg	1.4g							

昼食												
	 <p>中華旨煮</p> <p>(1人前) 150 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>画像なし</p> <p>焼餃子</p> <p>(1人前) 34 g 調理方法 自然解凍</p>											
	 <p>もやし中華和え</p> <p>(1人前) 30 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>179.9kcal</td> <td>8.4g</td> <td>8.8g</td> <td>18.0g</td> <td>987.8mg</td> <td>2.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	179.9kcal	8.4g	8.8g	18.0g	987.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
179.9kcal	8.4g	8.8g	18.0g	987.8mg	2.5g							

夕食												
	 <p>ぶり煮付け</p> <p>(1人前) 55 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>青菜の和風炒め</p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>蓮根の梅肉和え</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>221.4kcal</td> <td>14.4g</td> <td>11.5g</td> <td>13.9g</td> <td>730.4mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	221.4kcal	14.4g	11.5g	13.9g	730.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
221.4kcal	14.4g	11.5g	13.9g	730.4mg	1.9g							


2月26日(木)	 <p>アンサンブルエッグ</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>マカロニトマトソース</p> <p>(1人前) 30 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>白菜とルッコラのサラダ</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>172.3kcal</td> <td>5.4kcal</td> <td>9.7kcal</td> <td>17.kcal</td> <td>403.9kcal</td> <td>1.kcal</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳・ケチャップ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	172.3kcal	5.4kcal	9.7kcal	17.kcal	403.9kcal
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
172.3kcal	5.4kcal	9.7kcal	17.kcal	403.9kcal	1.kcal							

	 <p>マス旨塩焼</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>のっぺい煮</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>なます</p> <p>(1人前) 30 g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>93.5kcal</td> <td>13.3kcal</td> <td>1.4kcal</td> <td>7.7kcal</td> <td>855.4kcal</td> <td>2.2kcal</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	93.5kcal	13.3kcal	1.4kcal	7.7kcal	855.4kcal
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
93.5kcal	13.3kcal	1.4kcal	7.7kcal	855.4kcal	2.2kcal							

	 <p>豚肉の生姜風味</p> <p>(1人前) 85 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>じゃがいもの味噌煮</p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>ぜんまいの白和え</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>217.2kcal</td> <td>11.3kcal</td> <td>8.3kcal</td> <td>23.4kcal</td> <td>805.9kcal</td> <td>2.kcal</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	217.2kcal	11.3kcal	8.3kcal	23.4kcal	805.9kcal
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
217.2kcal	11.3kcal	8.3kcal	23.4kcal	805.9kcal	2.kcal							

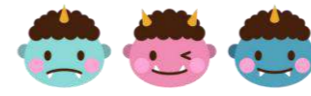
2月27日(金)	 <p>豆腐の肉味噌餡包み</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>さつまいものサラダ</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>人参しりしり</p> <p>(1人前) 20 g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>217.6kcal</td> <td>6.4g</td> <td>9.6g</td> <td>26.8g</td> <td>466.0mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	217.6kcal	6.4g	9.6g	26.8g	466.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
217.6kcal	6.4g	9.6g	26.8g	466.0mg	1.2g							

	 <p>ポークカレー</p> <p>(1人前) 160 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>ポークカレーの付け合わせ</p> <p>福神漬</p> <p>(1人前) 10 g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>キャベツのマリネサラダ</p> <p>(1人前) 30 g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>画像なし</p> <p>カットゼリー(サイダー風)</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 冷蔵解凍</p>											
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>245.2kcal</td> <td>5.5g</td> <td>13.6g</td> <td>26.4g</td> <td>814.8mg</td> <td>2.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	245.2kcal	5.5g	13.6g	26.4g	814.8mg	2.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
245.2kcal	5.5g	13.6g	26.4g	814.8mg	2.1g							

	 <p>やわらか煮魚イワシ梅煮</p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>竹輪と人参と大根の煮物</p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>茄子のポン酢和え</p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>204.kcal</td> <td>11.0g</td> <td>10.7g</td> <td>16.2g</td> <td>692.4mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	204.kcal	11.0g	10.7g	16.2g	692.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
204.kcal	11.0g	10.7g	16.2g	692.4mg	1.7g							



# 2月献立一覧



朝食						
2月28日(土)		魚肉ソーセージと野菜の炒め物				
	(1人前)	70 g	調理方法	湯煎 約10分		
		カリフラワーのクリーム				
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		ツナマヨコーン				
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム 食塩相当量
		164.kcal	10.2g	8.1g	13.7g	577.1mg 1.5g
主食とおススメ食材		パン・牛乳				

昼食						
	白身魚の蒲焼き風					
(1人前)	55 g	調理方法	湯煎 約10分			
	うまい菜のわさび和え					
(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍			
	ごぼうおかか煮					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分			
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム 食塩相当量
		130.6kcal	8.2g	5.2g	13.6g	561.8mg 1.4g
主食とおススメ食材		ご飯				

夕食						
	チキンの塩焼き					
(1人前)	65 g	調理方法	湯煎 約10分			
	チャプチェ					
(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	いんげんの黒胡麻和え					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム 食塩相当量
		302.8kcal	20.3g	18.6g	15.4g	921.9mg 2.3g
主食とおススメ食材		ご飯				

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。