

2020年02月 ヴェルズ城東様 月間献立表

大惣 総社

区分						02/01(土)	02/02(日)
朝食						ご飯 大根の旨煮 ロールキャベツ 味噌汁	パン バイクドパンプキン ソーセージ野菜炒め 野菜スープ
昼食						ご飯 揚げ鶏のおろし煮 青菜のオムレツ ナムルもやし 味噌汁 デザート	ご飯 カレイの和風あんかけ ひじき炒め 野菜のゆかり和え 味噌汁 デザート
夕食						ご飯 おでん風煮 えびと青梗菜炒め わかめの青じそサラダ 味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 かに玉 白菜サラダ 味噌汁
合計						919kcal 塩:9.4g	872kcal 塩:7.2g
区分	02/03(月)	02/04(火)	02/05(水)	02/06(木)	02/07(金)	02/08(土)	02/09(日)
朝食	ご飯 お好み風玉子焼き キャベツの昆布和え 味噌汁	おじゃ 青梗菜ときのご炒め 煮豆腐 味噌汁	ご飯 赤魚の煮付け ほうれん草の和え物 味噌汁	ご飯 青菜のオムレツ ブロッコリーのごま和え 味噌汁	ご飯 厚揚げと小松菜の煮物 じゃこ和え 味噌汁	ご飯 高野とわかめの卵とし さつま芋ときのご甘辛煮 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き 白菜のさつと煮 味噌汁
昼食	巻き寿司 (2巻) 山菜うどん イワシのハンバーグ 卵の花炒り デザート	ご飯 豚しゃぶ温野菜 中華風春雨 根菜のきんぴら炒め 味噌汁 デザート	ご飯 ビーフシチュー コロッケ 花野菜サラダ デザート	ご飯 さわらのみそ焼き ビーフン炒め じゃが芋の甘煮 味噌汁 デザート	ご飯 焼肉風炒め いとこ煮 酢の物 味噌汁 デザート	ご飯 かに玉あんかけ 野菜春巻き 小松菜とチーズのナムル 味噌汁 デザート	ご飯 冬野菜のシチュー チーズささみフライ ほうれん草の和え物 デザート
夕食	ご飯 ぶりの照り煮 さつま芋の煮物 大根サラダ 味噌汁	ご飯 牛肉ときのご柳川風 餃子と焼売 キャベツの梅和え 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ 小松菜の煮浸し 和風ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 タラの生姜あんかけ 筑前煮 白菜と天かす炒め 味噌汁	ご飯 ポトフ風 ひじきと野菜のお豆腐天 大根とザーサイ炒め 味噌汁	ご飯 照焼きチキンステーキ カリフラワーのカレー炒め 春菊の和え物 味噌汁	ご飯 カレイの南蛮漬け きのご炒め おひたし けんちん汁
合計	938kcal 塩:10.6g	831kcal 塩:10.7g	959kcal 塩:9.7g	858kcal 塩:8.1g	711kcal 塩:10g	716kcal 塩:9g	916kcal 塩:9.9g

塩:食塩相当量