



せせらぎ ≪ テイサービス ≫ 2月 献立表



	2月1日(日)	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)
昼食	赤飯・みそ汁 白身魚野菜おろしかけ がんもの煮物 ブロッコリーピーナツ和え 漬物	ご飯・みそ汁 とんかつ ほうれん草なめたけ和え 五目煮豆 漬物	助六・みそ汁 銀だら西京焼き もやし中華風和え物 大根ゆずみそかけ 節分豆	ご飯・清まし汁 豚肉オイスター炒め 野菜煮物 小松菜山吹あえ 漬物	ハヤシライス スープ ツナサラダ 果物 漬物	きつねうどん インゲンとカニのサラダ 大根と豚肉煮物 プリン	ご飯・みそ汁 鶏肉葱味噌焼き ほうれん草白和え かぶ煮物 漬物
成分	エネルギー 541Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 15.7g 塩分 3.3g	エネルギー 570Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.2g 塩分 3.4g	エネルギー 561Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 16.0g 塩分 4.7g	エネルギー 541Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 13.9g 塩分 3.1g	エネルギー 589Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 20.1g 塩分 3.5g	エネルギー 473Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 10.2g 塩分 4.5g	エネルギー 561Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 15.7g 塩分 3.3g
	2月8日(日)	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)
昼食	ご飯・清まし汁 すずき金山寺味噌焼き かぼちゃそぼろ煮 白菜和え物 漬物	ご飯・みそ汁 メンチカツ 冬瓜煮物 もやしとぜんまいナムル 漬物	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ 春雨サラダ ひじき煮物 漬物	ご飯・清まし汁 かれい南蛮漬け ピーマン炒め キャベツ和え物 漬物	シーフードカレー スープ サラダ ゼリー 漬物	ご飯・みそ汁 豚肉塩だれ炒め 春雨サラダ 生揚げの煮物 煮豆	炊き込みご飯・清まし汁 赤魚煮つけ じゃがいも煮 なます 漬物
成分	エネルギー 464Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 5.4g 塩分 2.7g	エネルギー 577Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 17.4g 塩分 3.3g	エネルギー 527Kcal たんぱく質 15.8g 脂質 13.2g 塩分 3.9g	エネルギー 585Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 18.4g 塩分 3.6g	エネルギー 563Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 8.6g 塩分 4.3g	エネルギー 593Kcal たんぱく質 26.3g 脂質 12.6g 塩分 3.8g	エネルギー 521Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 9.2g 塩分 3.9g
	2月15日(日)	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)
昼食	ミートソーススパゲティ スープ サラダ ゼリー	ご飯・みそ汁 豚肉生姜焼き 温豆腐 ほうれん草お浸し 漬物	ご飯・みそ汁 白身魚南蛮野菜かけ 青菜中華和え かぼちゃいとこ煮 漬物	ご飯・清まし汁 鶏肉塩麹照り焼き ふきの煮物 キャベツ梅和え 漬物	ご飯・みそ汁 カレー粕漬け焼き 野菜煮物 胡瓜酢の物 漬物	ご飯・みそ汁 野菜コロケ・サーモンフライ もやし甘酢和え 冬瓜煮物 漬物	ご飯・みそ汁 鯖の照り焼き ブロッコリーと昆布和え 高野豆腐煮物 漬物
成分	エネルギー 453Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 9.4g 塩分 3.4g	エネルギー 532Kcal たんぱく質 24.3g 脂質 14.7g 塩分 2.5g	エネルギー 557Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 8.9g 塩分 2.8g	エネルギー 526Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.4g 塩分 3.6g	エネルギー 490Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 11.2g 塩分 2.9g	エネルギー 588Kcal たんぱく質 24.4g 脂質 13.3g 塩分 3.0g	エネルギー 633Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 25.5g 塩分 3.1g
	2月22日(日)	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)
昼食	ご飯・清まし汁 カラスガレイ西京漬け 青菜和え物 ジャーマンポテト 漬物	ご飯・清まし汁 卵と豚肉炒め物 里芋ひしほ味噌あえ 大根とメカブのサラダ 漬物	ご飯・みそ汁 釜の塩焼き 野菜炊き合わせ 白菜ゆず和え 漬物	ねぎとろ丼 みそ汁 小松菜和え物 生揚げと野菜煮物 果物	ご飯・清まし汁 鶏肉の甘酒味噌焼き 大根サラダ 金平ごぼう 漬物	さつま芋ご飯・みそ汁 鱈の塩焼き なすの煮物 オクラお浸し 漬物	ご飯・みそ汁 鶏肉山椒焼き レンコン炒め煮 きゅうりと錦糸和え物 煮豆
成分	エネルギー 544Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 18.4g 塩分 3.3g	エネルギー 581Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 21.0g 塩分 3.0g	エネルギー 451Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 10.6g 塩分 2.6g	エネルギー 544Kcal たんぱく質 23.9g 脂質 12.9g 塩分 3.4g	エネルギー 548Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.8g 塩分 2.8g	エネルギー 450Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 6.5g 塩分 3.2g	エネルギー 589Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 15.3g 塩分 2.4g

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。