

2月 お昼の献立カレンダー

あいち診療所野並

2月は立春を迎え、春の訪れを告げる季節でもあり、1年で最も寒い時期でもあります。体調を崩さないように、毎食の食事を大切に、適度な運動と睡眠をとりましょう。手洗い・うがいでかぜ予防にも努めましょう。今年2月2日(日)が節分です。翌日3日(月)に手巻き寿司、いわしと大豆料理を。14日(金)は身体温まる味噌煮込みうどんをご提供いたします。2月の旬食材は“カリフラワー”です。



日	月	火	水	木	金	土
						1 鶏肉のカレー粉焼き さつま揚げの煮物 じゃが芋のツナサラダ もやしの青じそ和え 570kcal
2 	3 手巻き寿司 いわしの磯辺フライ 厚揚げと大豆の煮物 きゃべつとえびのサラダ フルーツポンチ 580kcal	4 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜天のおろしポン酢がけ 里芋と昆布の煮物 カリフラワーサラダ 570kcal	5 マーボー豆腐 赤魚ソテー じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し 550kcal	6 鯖の塩焼き 厚揚げ豆腐の甘辛煮 野菜炒め きゅうりの甘酢和え 550kcal	7 鶏肉のクリーム煮 豆腐ときのこのオイスター炒め 切干大根の煮物 もやしのしそ和え 560kcal	8 かれいの煮付け 白はんぺんのバター醤油焼き スパゲティサラダ 青梗菜のカレーソテー 560kcal
9	10 白身魚のムニエル 豚肉とにらの炒め物 大根のおかか煮 ほうれん草のピーナッツ和え 560kcal	11 建国記念の日 豚肉のすき煮 さつま揚げのソテー 南瓜のサラダ 青梗菜の和え物 570kcal	12 さわらの煮付け 肉団子のハヤシソースがけ 大根のピリ辛炒め煮 カリフラワーとおくらサラダ 560kcal	13 鶏肉の唐揚げ 野菜天の煮物 大豆ひじき 白菜の青じそ和え 580kcal	14 味噌煮込みうどん アジフライ、コロッケ グリーンサラダ ゼリー 570kcal	15 豚肉ソテー 高野豆腐の煮物 長芋とベーコンのコンソメ煮 おくらのなめたけ和え 570kcal
16	17 チキンステーキ さつま揚げと小松菜の煮物 南瓜の煮物 コールスローサラダ 570kcal	18 鯖のごま醤油焼き じゃが芋とウインナーのソテー 白菜と厚揚げの煮びたし ブロッコリーサラダ 560kcal	19 筑前煮 竹輪の磯炒め スパゲティサラダ ほうれん草ソテー 550kcal	20 かれいとねぎの煮付け 魚肉ソーセージのケチャップ炒め 里芋の柚子煮 小松菜の炒め物 560kcal	21 回鍋肉 さつま揚げのおろしがけ 筍のおかか煮 カリフラワーの甘酢和え 570kcal	22 鯖の塩焼き がんもの煮物 大根の炒め煮 もやしとハムの和え物 550kcal
23 天皇誕生日	24 振替休日 鮭のおろしあんかけ 湯豆腐 カリフラワーのカレー炒め もやしの辛子マヨ和え 560kcal	25 豚肉の温しゃぶ 魚肉のソテー がんもの煮物 青梗菜の炒め物 570kcal	26 鱈ソテー和風ソース 高野豆腐の煮物 じゃが芋のコンソメ炒め 白菜の青じそ和え 570kcal	27 肉団子と南瓜のシチュー 鶏肉とごぼうの金平 きゃべつとわかめのサラダ ゼリー 570kcal	28 鯖の煮付け 厚揚げ豆腐ごま焼き ポテトサラダ 大根のオイスター炒め 570kcal	

・ 献立のほかに、基本ご飯・汁物・果物が付きます。・ 食材などの都合により一部変更することもあります。御了承ください。