




# 平成27年2月・3月予定献立表




※誕生日会は2月末日です

2/18 (木) ~ 2/20 (土)	2/22 (月) ~ 2/24 (水)	2/25 (木) ~ 2/27 (土)	2/29 (月) ~ 3/2 (水)	3/3 (木) ~ 3/5 (土)
<p>ご飯 豆腐ハンバーグ チンゲン菜と卵の生姜炒め 漬物 トマトスープ</p> <p>(792kcal)</p>	<p>ご飯 スコッチエッグ 大根サラダ せん切りの野菜スープ</p> <p>(812kcal)</p>	<p>ご飯 さばの竜田揚げ チンゲン菜のわさび酢和え 切干大根の煮物 漬物 味噌汁</p> <p>(642kcal)</p>	<p>ご飯 鶏肉となすの南蛮煮 かぼちゃの煮物 揚げだし豆腐 漬物 長いもの味噌汁</p> <p>(791kcal)</p>	<p>ちらし寿司 なすの煮おろし 茶碗蒸し すまし汁</p> <p>(704kcal)</p>
プリン(159kcal)	揚げザリンゴパイ(238kcal)	さつまいもの胡麻団子(245kcal)	甘酒の蒸しパン(238kcal)	バナナシフォンケーキ(154kcal)

3/7 (月) ~ 3/9 (水)	3/10 (木) ~ 3/12 (土)	3/14 (月) ~ 3/16 (水)	
<p>かやくご飯 かれいの煮つけ もやしの梅肉合え 炒めなます 味噌汁</p> <p>(704kcal)</p>	<p>ご飯 ゆで豚の酢味噌がけ 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し 漬物 味噌汁</p> <p>(672kcal)</p>	<p>ご飯 野菜入りメンチカツ きゅうりとわかめの二杯酢 オレンジ けんちん汁</p> <p>(730kcal)</p>	
フルーツゼリー(63kcal)	牛乳かんでん(70kcal)	玄米フレークとヨーグルトの餡添え(205kcal)	



 みどり苑 