

2月メニュー表



Cooking for wellness
(食を通し健康作りを目指す料理)

2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)
なす肉詰めフライ 焼うどん チンゲン菜となめこのお浸し メンマのピリ辛炒め ★彩り海鮮ステーキ エネルギー:287kcal タンパク:10.8g 脂質:10.7g 炭水化:34.9g 塩分:3.2g	かりかりささみ揚げ れんこん天ぷら 五目豆のあけぼの煮 もやし胡麻酢和え ★イカステーキ エネルギー:309kcal タンパク:16.8g 脂質:14.1g 炭水化:29.5g 塩分:2.2g	かぼちゃコロッセ さばの味噌煮 菜の花マヨネーズ和え 玉子巻き ★鶏肉塩麹焼き エネルギー:507kcal タンパク:20.8g 脂質:29.1g 炭水化:38.7g 塩分:1.9g	フレンチオムレツ 真あじのしそ巻き天ぷら 炒り豆腐 ポテトサラダ ★タレ付くわい入りつくね エネルギー:362kcal タンパク:17.0g 脂質:21.0g 炭水化:26.9g 塩分:2.9g	海老フライ ポトフ盛合せ 絹さやのごま味噌和え ミニ昆布巻き ★焼きとり エネルギー:237kcal タンパク:9.9g 脂質:10.7g 炭水化:26.8g 塩分:2.9g
2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)
白身フライ すき焼き風煮 ほうれん草和え物 小籠包 ★五目巾着煮 エネルギー:297kcal タンパク:14.5g 脂質:13.8g 炭水化:29.4g 塩分:3.4g	建国記念の日 	豚ロース串カツ ナポリタンスパゲッティ オクラのわさびマヨ和え 大根菜のよごし ★ほっけ塩焼き エネルギー:339kcal タンパク:14.6g 脂質:18.1g 炭水化:31.5g 塩分:1.8g	ぎょうざの唐揚げ あんかけ ベーコンとひじきの洋風ソテー 大豆煮 野菜肉巻き ★ますの塩焼き エネルギー:241kcal タンパク:15.3g 脂質:10.2g 炭水化:22.3g 塩分:2.9g	さば竜田揚げ れんこん金平 切干大根のサラダ 絹厚揚げ三角煮 ★あぶり焼きチキンステーキ エネルギー:355kcal タンパク:13.7g 脂質:20.6g 炭水化:27.9g 塩分:1.8g
2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)
牛肉コロッセ 山菜含め煮 茄子の大葉味噌和え 合鴨スモークスライス ★カップグラタン エネルギー:328kcal タンパク:8.8g 脂質:15.5g 炭水化:38.6g 塩分:2.1g	棒餃子 焼ビーフン もやしの煮びたし 大根のゆずなま酢 ★イカチリ エネルギー:253kcal タンパク:9.6g 脂質:9.8g 炭水化:31.0g 塩分:2.4g	ロースとんかつ 野菜炒め 竹の子味噌煮 マカロニきなこ ★南瓜サラダ エネルギー:340kcal タンパク:14.0g 脂質:16.2g 炭水化:34.6g 塩分:2.0g	メンチカツ ポテトクランチ 春雨中華サラダ こんにやくとアサリ煮 ★鮭西京焼き エネルギー:390kcal タンパク:17.2g 脂質:20.7g 炭水化:34.0g 塩分:2.3g	若鶏唐揚げ 里芋の煮ころがし 小松菜のピーナッツ和え 玉子ロール ★ローストポーク エネルギー:354kcal タンパク:17.1g 脂質:18.6g 炭水化:27.3g 塩分:2.3g
2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)
振替休日 	揚げ出しとうふ ゆず味噌添え じゃがいもと油揚げの炊いたん いんげんマヨサラダ 肉詰ピーマン ★ミニ天津 エネルギー:270kcal タンパク:10.1g 脂質:14.9g 炭水化:24.6g 塩分:1.9g	ハムカツ 帆立入りクリームシチュー 糸こんにやくの生姜煮 オクラの山海漬和え ★さんま焼き エネルギー:260kcal タンパク:9.3g 脂質:14.0g 炭水化:25.3g 塩分:1.3g	鱈フライ 牛すじネギ天 ぜんまいナムル 粉ふき芋たらこ和え ★チャプチェ エネルギー:295kcal タンパク:17.0g 脂質:16.9g 炭水化:18.0g 塩分:2.0g	デミハンバーグ 生野菜サラダ 筑前煮 胡瓜の昆布和え ★開き海老のベシャメルフライ エネルギー:321kcal タンパク:14.0g 脂質:13.8g 炭水化:36.3g 塩分:2.5g

味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにも、とても適したもののなのです。

- *★は、C食を表示しております。
- *多種様々な惣菜が入るため、上記献立は、抜粋したものを記載しています。
- *材料入手の関係で一部変更が生じることもございますがその際はご了承ください。
- *毎日お召しあがりの昼食弁当は、食品衛生上、午後1時迄お召し上がり下さい。
- *食数の変更、注文は午前9時まで、お願いします。
- *土曜日は、オリジナルメニューとなります。
- 会議用弁当・パック弁当・オードブル等ご予算に応じて承ります。

お気軽にご用命くださいませ。



ご飯加割一表

	熱量	蛋白	脂質	炭水化物
普通	454kcal	6.8g	0.8g	100.0g
大盛	672kcal	10.0g	1.2g	148.4g
小盛	286kcal	4.3g	0.5g	63.1g

受付電話番号
TEL (0763)32-4154

ワックウエル
(株)砺波給食