



給食センター 平成30年2月下旬予定献立表

石けんで手を洗い、うがいをし睡眠をしっかりとってインフルエンザを防ぎましょう！



	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日
	金	土	日	月	火	水	木	金
昼食	メンチカツ 四角がんも煮 じゃが芋の煮物 小松菜のお浸し他	さばの生姜風味揚げ 海老しんじょのカレー煮 大根の昆布和え マカロニのオーロラサラダ'他	豚肉のオイスターソース焼き グラタン 豆昆布 葱ともやしの酢味噌和え他	エビカツカツ ミニハンバーグ 大学芋 春菊のピーナッツ和え他	さけの塩焼き オムレツ ふきの煮物 里芋の煮物他	豆腐ハンバーグ スパ和風ソテー フレンチポテの磯風味 大根の柚子の他	あじのみりん焼き 竹輪と玉葱のかき揚げ 高野豆腐の煮物 春菊のソテー他	かつとじ 丸天煮 枝豆とキャベツとサラダ もやしのソテー他
エネルギー	698Kcal	661Kcal	563Kcal	603Kcal	528Kcal	583Kcal	622Kcal	686Kcal
食塩相当量	2.7g	2.8g	2.6g	2.8g	2.0g	2.2g	2.7g	2.3g
夕食	ごぼう入り肉豆腐 金時豆の甘煮 キャベツのサラダ 法蓮草のピーナッツ和え	チキンの甘辛煮 カニカマサラダ ひじきの白和え しめじと青梗菜の和え物他	白身魚のレモン風味焼き しそ風味春巻き ささがきごぼうの金平 小松菜の胡麻和え他	鶏肉のクリーム煮 蓮根のゆかり和え 揚げと冬瓜の煮物 オクラのおかか和え他	牛肉のすき煮 南瓜のコンソメ煮 糸寒天の酢の物 菜の花のソテー他	かれいの館かけ じゃが芋の明太子ふき 蒟蒻の煮物 青梗菜の和え物他	豚肉のビビンバ風 蓮根の梅肉和え 昆布の煮物 オクラのおかかあえ他	さばの生姜煮 大根のしそ和え ポテのコロコロサラダ 小松菜の胡麻和え他
エネルギー	620Kcal	540Kcal	602Kcal	620Kcal	601Kcal	664Kcal	620Kcal	598Kcal
食塩相当量	2.5g	2.5g	2.2g	2.3g	2.4g	2.5g	2.5g	2.6g
	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日			2月旬の食材
	土	日	月	火	水			魚介類
昼食	白身魚のタルタルソース 焼うどん 金平蓮根 オクラの山葵和え他	さばの山椒焼き 出し巻き卵・蒲鉾 薩摩芋の甘煮 菜の花の胡麻和え他	鶏肉のカレー焼き 厚揚げの含め煮 麩と茄子の煮物 青梗菜のおかかあえ他	白身魚の磯辺揚げ 肉団子の洋風煮 里芋のそぼろ煮 法蓮草の胡麻和え他	酢豚 福袋煮 ポテトサラダ 菜の花の昆布煮他			はまち・あんこう さわら・きんめだい たら・ふぐ・ぼら ぶり・ぼら・カニ
エネルギー	597Kcal	576Kcal	606Kcal	516Kcal	678Kcal			野菜・果物
食塩相当量	3.0g	2.0g	2.1g	2.0g	2.4g			カリフラワー・キャベツ きょうな・からしな 白菜・くわいごぼう こまつな・しゅんぎく 大根・長芋・法蓮草
夕食	鶏の甘酢煮 がんも煮 ひじきと竹輪音煮物 法蓮草の胡麻和え他	いか天のチリソース ごぼうの胡麻サラダ 切干大根の煮物 春菊のじゃこ和え他	赤魚の煮付け ごぼう煮・人参 大根の酢の物 キャベツの粒マスタード'和え他	海老チリ 枝豆しんじょの含め煮 カリフラワーの胡麻和え 春雨の生姜ドレッシング'他	さばの塩焼き(おろし添え) ウインナー天 ささがきごぼうの洋風金平 青梗菜のお浸し他	ブロッコリー・蓮根 いちご・みかん・レモン		
エネルギー	570Kcal	530Kcal	620Kcal	547Kcal	585Kcal			
食塩相当量	2.5g	2.4g	2.5g	2.4g	2.2g			

* 皆様の健康に配慮し、野菜を沢山、栄養のバランスがよい献立にしております。何かご意見がありましたらご連絡下さい。

* メニューは仕入れの都合により変更になる場合があります。

* 当センターは国産米を使用しています。

* お弁当はお早めにお召し上がり下さい。また、食べ残した食事は後で食べないでください。



粕屋老人給食センター

福岡県高齢者福祉生活協同組合

092-933-0641