

2月

February

食卓で世界旅行

今月はイタリアのミラノで【冬季オリンピック】が開催されます！それに因んで、世界のご当地グルメが登場いたします。

2/3 火 行事食 - 節分 -

● かに飯
● いわしのつみれ汁
● 豆とひじきの煮物

節分に「いわし」と「豆」を食べると邪気を払うと言われています。毎年人気の【かに飯】も一緒にどうぞ！

2/20 金 世界のご当地グルメ [イタリア]

● ミラノ風カツレツ ● 茹でブロッコリー（付け合わせ）
● なすのソテー ● パンナコッタ（いちごソース）

イタリアの大都市、ミラノのバルで食べているような、本格的な雰囲気を味わっていただく、ミラノ風カツレツを大きな1枚のロースとんかつを元に仕上げました。いちごソースをかけて召し上がっていただく、パンナコッタは酸味と甘味のバランスがとれた絶品スイーツです。

ナイフとフォークで召し上がっていただくことでより本場に近い雰囲気をお楽しみいただけます！

※ご利用者様のご状況に合わせて、必要場合はカットしてご提供ください。

2/1 日 おつたち

● 赤飯
● あじの蒲焼き
● 甘酢しょうが（付け合わせ）
● 人参しりしり
● 菜の花のぬた和え

2/2 月 タイ料理

● カオマンガイ
● 青菜とピーマンのカラフル炒め
● ハム入りマカロニサラダ

【カオマンガイ】とはタイ語で、カオ＝ご飯、マン＝脂、ガイ＝鶏、という単語を組み合わせた、タイのチキンライスです。柔らかくなるまで茹でた鶏肉を、鶏のスープで炊いたご飯にのせて、タレをかけて食べます。屋台や食堂から高級レストランまで幅広く提供されているタイの国民食です。

2/22 日 中華料理

● 味噌ラーメン ● しゅうまい
● ほうれん草の胡麻和え

Cook Deli
クックデリ

〈3月のお知らせ〉
春の食材で芽吹きを力进行

Tスタンダード献立

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。		当月記載の朝食を ローテーションで提供します。		当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	
			オムレツ とうもろこしと豆のチリソース煮 キャベツのマリネ		肉団子と小松菜のコンソメあん なすのソテー風 ひじきのサラダ		ウインナーと野菜のカレー煮 マカロニのチーズクリーム カリフラワーのマリネ
			エネルギー 144 kcal 蛋白質 14.12 g 脂質 6.10 g 炭水化物 8.80 g 食塩 1.32 g		エネルギー 137 kcal 蛋白質 7.93 g 脂質 6.50 g 炭水化物 13.59 g 食塩 1.59 g		エネルギー 159 kcal 蛋白質 3.97 g 脂質 8.47 g 炭水化物 17.72 g 食塩 1.18 g
昼食	 赤飯（北海道産小豆使用） あじの蒲焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 人参しりしり 菜の花のめた和え おついたち	 カオマンガイ 青菜とピーマンのカラフル炒め ハム入りマカロニサラダ タイ料理	 かに飯 いわしのつみれ汁 豆とひじきの煮物 節分	 おろしハンバーグ 茹でいんげん（付け合わせ） 煮奴 カリフラワーと小松菜のお浸し 立春	 鶏ももの唐揚げ 茹でキャベツ人参（付け合わせ） 切干大根とベーコンのスープ煮 ポテトサラダ	 肉うどん（温） 豆乳がんもの含め煮 人参と蒸し鶏の和え物	 しぞーかおでん クックデリの厚焼き卵 小松菜のわさび和え
	エネルギー 175 kcal 蛋白質 14.12 g 脂質 4.10 g 炭水化物 23.03 g 食塩 1.86 g	エネルギー 280 kcal 蛋白質 16.04 g 脂質 18.12 g 炭水化物 14.98 g 食塩 2.09 g	エネルギー 159 kcal 蛋白質 14.41 g 脂質 5.28 g 炭水化物 12.92 g 食塩 2.63 g	エネルギー 290 kcal 蛋白質 12.77 g 脂質 19.01 g 炭水化物 20.88 g 食塩 2.24 g	エネルギー 274 kcal 蛋白質 15.35 g 脂質 12.40 g 炭水化物 27.01 g 食塩 1.63 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 14.91 g 脂質 16.40 g 炭水化物 48.13 g 食塩 2.75 g	エネルギー 159 kcal 蛋白質 10.76 g 脂質 6.37 g 炭水化物 14.80 g 食塩 2.01 g
夕食	 ポークチャップ キャベツのコンソメ煮 3色豆のツナマヨサラダ	 骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 人参とわかめの土佐煮 K ほうれん草の白和え	 マーボー茄子 さつま芋の甘煮 きゅうりの和え物	 肉じゃが 野菜入りふんわりしんじょう キャベツとソーセージのフレンチサラダ	 タラの煮物 春雨の五目炒め 豆とコーンのオーロラソース和え	 白身魚のケチャップ煮 ナゲット ごぼうサラダ	 鶏の西京焼き しゅうまい オクラとろろ
	エネルギー 208 kcal 蛋白質 15.51 g 脂質 9.20 g 炭水化物 16.88 g 食塩 2.14 g	エネルギー 252 kcal 蛋白質 18.31 g 脂質 24.18 g 炭水化物 13.99 g 食塩 1.63 g	エネルギー 231 kcal 蛋白質 15.21 g 脂質 10.01 g 炭水化物 22.91 g 食塩 1.39 g	エネルギー 240 kcal 蛋白質 9.66 g 脂質 14.34 g 炭水化物 20.73 g 食塩 2.10 g	エネルギー 183 kcal 蛋白質 16.02 g 脂質 6.23 g 炭水化物 18.13 g 食塩 1.81 g	エネルギー 244 kcal 蛋白質 15.53 g 脂質 12.44 g 炭水化物 19.62 g 食塩 1.38 g	エネルギー 255 kcal 蛋白質 16.82 g 脂質 12.41 g 炭水化物 20.01 g 食塩 1.83 g
合計			エネルギー 534 kcal 蛋白質 43.74 g 脂質 21.39 g 炭水化物 44.63 g 食塩 5.34 g		エネルギー 594 kcal 蛋白質 39.30 g 脂質 25.13 g 炭水化物 58.73 g 食塩 5.03 g		エネルギー 573 kcal 蛋白質 31.55 g 脂質 27.25 g 炭水化物 52.53 g 食塩 5.02 g

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

1スタンダード献立

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。		当月記載の朝食を ローテーションで提供します。		当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	
			鶏肉と野菜の白ワイン煮 マカロニのトマトソース炒め カリフラワーのサラダ		ふわとろスクランブルエッグ いんげんと人参のソテー 3色豆のツナマヨサラダ		たっぷり野菜のミネストローネスープ ごぼうサラダ
			エネルギー 123 kcal 蛋白質 6.62 g 脂質 4.61 g 炭水化物 15.80 g 食塩 1.20 g		エネルギー 179 kcal 蛋白質 6.50 g 脂質 14.00 g 炭水化物 8.57 g 食塩 0.93 g		エネルギー 147 kcal 蛋白質 5.30 g 脂質 5.79 g 炭水化物 20.48 g 食塩 2.06 g
昼食							
	湯葉丼 セロリと人参のごまきんぴら キャベツと青さのナムル	生姜香るタラの竜田揚げ 卵の花 キャベツとコーンのお浸し	肉団子と白菜のクリーム煮 青菜とピーマンのカラフル炒め わかめと玉ねぎの甘酢和え	赤魚のトマトカレー煮 キャベツのコンソメ煮 スパゲティーサラダ	牛肉となすのオイスター炒め煮 一口とんかつ ふきの白和え	鶏のマーマレード煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 粒マスタード入りポテトサラダ	いわしの梅煮 W からし菜ときくらげの田舎風 チーズ入磯辺かまぼこ
	エネルギー 225 kcal 蛋白質 17.84 g 脂質 9.27 g 炭水化物 19.07 g 食塩 1.97 g	エネルギー 226 kcal 蛋白質 17.19 g 脂質 10.23 g 炭水化物 18.63 g 食塩 1.12 g	エネルギー 180 kcal 蛋白質 9.33 g 脂質 8.85 g 炭水化物 17.87 g 食塩 1.63 g	エネルギー 152 kcal 蛋白質 11.82 g 脂質 5.99 g 炭水化物 13.67 g 食塩 1.43 g		エネルギー 227 kcal 蛋白質 13.79 g 脂質 12.20 g 炭水化物 18.65 g 食塩 2.16 g	エネルギー 220 kcal 蛋白質 19.14 g 脂質 10.90 g 炭水化物 12.94 g 食塩 1.89 g
夕食							
	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ かぼちゃのマッシュ (付け合わせ) 具沢山野菜の煮込み 紅芯大根のマリネ	牛肉と豆腐の卵とじ 茄子の吉野煮 根菜サラダ	銀ひらすの酒粕焼き 茹でいんげん (付け合わせ) クックデリのだし巻き卵 もやしのごま和え	だし香る和風とんてき きのこ入りひじき煮 カリフラワーと小松菜のお浸し	さばの味噌煮(赤) キャベツと薄揚げの煮びたし みかんなます	にしんの蒲焼き 味付け花人参 (付け合わせ) かぶの煮物 春菊の白和え	チキンのクリーム煮 なすのソテー風 チョコレートプリン
	エネルギー 185 kcal 蛋白質 11.07 g 脂質 6.25 g 炭水化物 22.93 g 食塩 1.80 g	エネルギー 299 kcal 蛋白質 11.33 g 脂質 22.65 g 炭水化物 12.83 g 食塩 2.04 g	エネルギー 195 kcal 蛋白質 16.71 g 脂質 8.73 g 炭水化物 12.52 g 食塩 1.33 g	エネルギー 259 kcal 蛋白質 17.25 g 脂質 14.59 g 炭水化物 15.19 g 食塩 2.15 g	エネルギー 222 kcal 蛋白質 14.51 g 脂質 11.78 g 炭水化物 18.33 g 食塩 1.23 g	エネルギー 169 kcal 蛋白質 11.69 g 脂質 9.31 g 炭水化物 11.68 g 食塩 1.40 g	エネルギー 226 kcal 蛋白質 9.38 g 脂質 12.39 g 炭水化物 20.49 g 食塩 0.85 g
合計			エネルギー 498 kcal 蛋白質 32.66 g 脂質 22.19 g 炭水化物 46.19 g 食塩 4.16 g				エネルギー 593 kcal 蛋白質 33.82 g 脂質 29.08 g 炭水化物 53.91 g 食塩 4.80 g

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tスタンダード献立

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食	 当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	 当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	 ウインナーと野菜のクリーム煮 ナゲット ツナマヨコーン	 当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	 大豆のカレー煮 キャベツのコンソメ煮 ハム入りマカロニサラダ	 当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	 オムレツ キャベツとコーンのお浸し 紅芯大根のマリネ
昼食	 カレイの中華あんかけ かぼちゃの含め煮 ほうれん草のお浸し	 ソース焼きそば とり天 切干大根のハニービクルス(カレー風味)	 白身魚フライ タルタルソース SM 茹でほうれん草(付け合わせ) マカロニのトマトソース炒め カリフラワーと小松菜のお浸し	 鶏肉のすきやき煮 さつま芋のそぼろ煮 キャベツとコーンのお浸し	 にしんの山椒煮 柚子味噌大根 わかめのさっぱり和え	 ミラノ風カツレツ 茹でブロッコリー(付け合わせ) なすのソテー風 パンナコッタ(いちごソース)	 タラの野菜あんかけ しろ菜とちくわの煮浸し 寄せ湯葉
夕食	 豚肉の生姜焼き 春雨の五目炒め キャベツのマリネ	 あじの南蛮漬け 小松菜と薄揚げの煮びたし オクラとろろ	 鶏つくねと大根の煮物 卵の花 もやしの酢の物	 天然ぶりの照焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 里芋の煮物 ゆず風味 ひじきのサラダ	 チキンステーキ ポテトフライ(付け合わせ) 豆の煮物 ブロッコリーの胡麻和え	 ふっくら豆腐ハンバーグ(おろしあん) 茹でいんげん(付け合わせ) ビーフン ごぼうサラダ	 鶏肉のねぎ塩焼き さつま芋の甘煮 きゅうりの和え物
合計							

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tスタンダード献立

	月 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	当月記載の朝食を ローテーションで提供します。		当月記載の朝食を ローテーションで提供します。		当月記載の朝食を ローテーションで提供します。	
			肉団子のケチャップ煮 具沢山野菜の煮込み 根菜サラダ		厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し ツナマヨコーン		ミートオムレツ 大根の洋風煮 スライスハム
			エネルギー 161 kcal 蛋白質 6.78 g 脂質 6.58 g 炭水化物 18.77 g 食塩 1.77 g		エネルギー 141 kcal 蛋白質 8.50 g 脂質 8.76 g 炭水化物 8.58 g 食塩 0.79 g		エネルギー 155 kcal 蛋白質 14.42 g 脂質 6.91 g 炭水化物 9.42 g 食塩 1.53 g
昼食							
	味噌ラーメン（野菜・豚肉） しゅうまい ほうれん草の胡麻和え 季 中華料理	タンドリーチキン マッシュポテト カリフラワーのサラダ	あじの漬け焼きごま風味 味付け花人参（付け合わせ） 豆腐けんちん煮 きゅうりとわかめの酢の物 SD	いわしの山椒煮 W 豆の煮物 スパゲティーサラダ	メンチカツ 茹でいんげん（付け合わせ） かぼちゃのそぼろあん 季 もやしの酢の物	ぶりの甘酢あんかけ ビーフン ほうれん草のピーナッツ和え	トマトとチキンのキーマカレー マカロニのチーズクリーム キャベツのマリネ
	エネルギー 490 kcal 蛋白質 21.85 g 脂質 13.98 g 炭水化物 65.54 g 食塩 4.58 g	エネルギー 198 kcal 蛋白質 14.29 g 脂質 11.90 g 炭水化物 10.12 g 食塩 1.68 g	エネルギー 126 kcal 蛋白質 13.48 g 脂質 3.70 g 炭水化物 11.21 g 食塩 1.26 g	エネルギー 243 kcal 蛋白質 18.94 g 脂質 12.44 g 炭水化物 16.22 g 食塩 1.74 g	エネルギー 376 kcal 蛋白質 11.37 g 脂質 20.31 g 炭水化物 38.12 g 食塩 1.97 g	エネルギー 249 kcal 蛋白質 12.08 g 脂質 13.94 g 炭水化物 22.12 g 食塩 1.62 g	エネルギー 192 kcal 蛋白質 8.05 g 脂質 9.45 g 炭水化物 20.29 g 食塩 2.83 g
夕食							
	白身魚の揚げ煮 キャベツと薄揚げの煮びたし 人参と蒸し鶏の和え物	にしんの生姜煮 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のわさび和え	豚の甘辛煮 カリフラワーの豆乳クリーム和え 切干大根のハニーピクルス（カレー風味）	鶏の照り焼き いんげんと人参のソテー キャベツとソーセージのフレンチサラダ	ナガメヌケの酒蒸し 人参とわかめの土佐煮 K ハム入りマカロニサラダ	牛肉の甘辛 切干大根とベーコンのスープ煮 キャベツとコーンのお浸し	さばの塩焼き 0 甘酢しょうが（付け合わせ） 豆乳がんもの含め煮 わかめのさっぱり和え
	エネルギー 246 kcal 蛋白質 15.39 g 脂質 14.81 g 炭水化物 15.09 g 食塩 0.89 g	エネルギー 194 kcal 蛋白質 13.69 g 脂質 11.90 g 炭水化物 9.68 g 食塩 1.38 g	エネルギー 378 kcal 蛋白質 12.97 g 脂質 28.59 g 炭水化物 19.28 g 食塩 2.11 g	エネルギー 219 kcal 蛋白質 15.13 g 脂質 12.98 g 炭水化物 11.85 g 食塩 1.93 g	エネルギー 148 kcal 蛋白質 12.81 g 脂質 6.62 g 炭水化物 8.51 g 食塩 1.38 g	エネルギー 217 kcal 蛋白質 8.93 g 脂質 16.74 g 炭水化物 11.56 g 食塩 2.11 g	エネルギー 274 kcal 蛋白質 15.16 g 脂質 22.38 g 炭水化物 6.51 g 食塩 2.15 g
合計			エネルギー 664 kcal 蛋白質 33.23 g 脂質 38.87 g 炭水化物 49.26 g 食塩 5.14 g		エネルギー 665 kcal 蛋白質 32.68 g 脂質 35.69 g 炭水化物 55.21 g 食塩 4.14 g		エネルギー 621 kcal 蛋白質 37.63 g 脂質 38.74 g 炭水化物 36.22 g 食塩 6.51 g

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。