

平成24年2月お献立 ゆめランチ



※献立内容は、仕入れの状況により替わることがありますので、あらかじめご了承ください。

<p>1 ごはん、鮭南蛮漬け、昆布豆、大根の味噌煮、白菜胡麻和え、出巻き卵、果物</p> <p>589kcal 2.8g</p>	<p>2 ごはん、牛肉すき焼き、人参金平、おから炒め、白菜の柚子酢、キャベツの胡麻味噌サラダ</p> <p>592kcal 2.4g</p>	<p>3 節分 ごはん、ぶりの照り焼き、大根なます、出巻き卵、南瓜のクリーム煮、小松菜煮びたし、きゅうりマヨネーズ和え、節分豆</p> <p>593kcal 2.5g</p>	<p>4 ごはん、豚肉の生姜焼き、もやしと水菜のソテー、金平ごぼう、カリフラワーのカレー煮、胡麻豆腐ペロリン、大根とわかめの梅和え、果物</p> <p>585kcal 2.6g</p>			
<p>5 ごはん、肉じゃが、塩サバ、出巻き卵、ヒジキ煮、もやしの胡麻炒め、白菜の生姜酢</p> <p>592kcal 5.1g</p>	<p>6 ごはん、鯖の味噌煮、大根と人参の味噌煮、焼野菜、ほうれん草胡麻和え、マーボー豆腐、煮豆</p> <p>594kcal 2.6g</p>	<p>7 ごはん、エビフライ、ウズラの卵とウインナーのフライ、付合せ、大根のかけあえ、蕪の昆布サラダ、レンコン金平、2色胡麻和え、果物</p> <p>594kcal 2.7g</p>	<p>8 ごはん、鮭塩焼き、野菜の炊合わせ、春菊の白和え、白菜と鶏肉のクリーム煮、大根の酢物、ゆべし</p> <p>598kcal 2.6g</p>	<p>9 ごはん、白身魚フライ、キャベツおから和え、ふるふき大根、筑前煮、もやしの中華和え、白菜の漬物、果物</p> <p>594kcal 2.5g</p>	<p>10 建国記念日 ごはん、回鍋肉、あらめ煮じめ、出巻き卵、白菜と水菜の胡麻酢和え、ブロッコリーチーズ焼き、南瓜の煮物</p> <p>597kcal 2.8g</p>	<p>11 あずきごはん、海老と野菜の炊き合せ豆腐ステーキ野菜あんかけ、出巻き卵、紅白なます、白菜漬け、プリン</p> <p>599kcal 3.0g</p>
<p>12 ごはん、ぶり照り焼き、大根ソテー、クリームコロッケ、ごぼうサラダ、ほうれん草とモヤシの炒り卵、蕪の柚子酢和え</p> <p>597kcal 2.5g</p>	<p>13 ごはん、チキンボールと白菜の煮付け、カニかまぼこ入り玉子焼き、海老のチリソース、柿と大根の酢物、おから煮</p> <p>591kcal 2.4g</p>	<p>14 ごはん、鮭塩焼き、もやしソテー、じゃがいものクリーム煮、ヒジキ大豆、キャベツとパインの酢物、チョコレート</p> <p>597kcal 2.3g</p>	<p>15 ごはん、白身魚と野菜天ぷら、大根の味噌煮、金平ごぼう、胡麻豆腐ペロリン、白菜の酢物</p> <p>597kcal 2.5g</p>	<p>16 ごはん、豆腐ハンバーグキャベツ添え、蓮根煮、焼きビーフン、大根とイカのかけあえ、子持ち昆布</p> <p>587kcal 2.9g</p>	<p>17 ごはん、蒸魚の甘酢あんかけ、シルバーサラダ、こうや豆腐と椎茸の卵とじ、白菜胡麻和え、白花豆煮</p> <p>593kcal 2.5g</p>	<p>18 ごはん、魚煮付け、南瓜煮、大根ステーキミートソース、大根のサラダ、小松菜胡麻和え、わらび餅</p> <p>597kcal 2.7g</p>
<p>19 ごはん、豚肉の生姜焼きキャベツ添え、ぎせい豆腐、南瓜煮付け、カリフラワー梅酢和え、ほうれん草の胡麻和え</p> <p>585kcal 2.5g</p>	<p>20 ごはん、魚煮付け、ニ色金平、ポトフ、ほうれん草の白和え、出巻き卵、春雨の酢物</p> <p>588kcal 2.8g</p>	<p>21 ごはん、肉大根、こんにゃくと椎茸の山椒煮、魚みりん干し、もやしの豆板醤、白菜の酢物、ココアボール</p> <p>597kcal 2.7g</p>	<p>22 ごはん、海老チリソース、青梗菜添え、あげだし豆腐、がめ煮、ほうれん草の胡麻和え、白菜の柚子酢和え</p> <p>586kcal 2.4g</p>	<p>23 ごはん、魚の照り焼き、白菜の胡麻炒め、くずか、出巻き卵、蓮根金平、おから炒め、蕪ときゅうりの酢物</p> <p>599kcal 2.7g</p>	<p>24 ごはん、和風ハンバーグおろし添え、ヒジキ煮、豆腐の味噌バター煮、パジルスパゲッティ、トマトのマリネ、白菜漬け</p> <p>595kcal 2.4g</p>	<p>25 ごはん、魚煮付け、付合せ、ゼンマイ煮物、チンジャオロース、出巻き卵、きゅうりの柚子酢和え</p> <p>595kcal 2.7g</p>
<p>26 ごはん、鶏肉のじぶ煮、大根の煮物、ツナビーンズ、里芋の味噌煮、きゅうり酢物、果物</p> <p>597kcal 2.6g</p>	<p>27 ごはん、鮭の塩焼きブロッコリーとミニトマト添え、蓮根の梅おから煮、がんもどきと野菜の煮物、もずく酢、牛乳くず餅</p> <p>580kcal 2.5g</p>	<p>28 ごはん、豚肉のバジルソース焼き、もやしとピーマンのソテー、ほうれん草のおひたし、大根と豆腐のすくず煮、出巻き卵、ヒジキの酢物、果物</p> <p>573kcal 2.4g</p>	<p>29 ごはん、鱈のあんかけ、大根とツナのサラダ、ごぼう里芋の牛肉煮、白菜胡麻和え、うずら豆煮</p> <p>592kcal 2.5g</p>	<p>いつもご注文賜わり有難うございます ゆめランチ 管理者 梶川 泰弘 TEL&FAX:0954-23-8870 携帯 090-1367-6287</p> 		