



令和7年

2月 ヘルシー献立表

単位 熱量kcal 蛋白質...g 脂質...g 糖質...g 新潟県産コシヒカリ使用

【月】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【火】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分
3日	194	13.6	6.4	20.4	2.1	4日	201	15.1	9.2	14.1	1.4	5日	196	14.5	10.4	12.1	2.1	6日	192	14.1	7.4	18.2	1.9	7日	190	14.7	8.0	14.6	1.9
赤魚幽庵焼き ほうれん草たまご和え 牛蒡大判金平						さば塩焼き キャベツしぐれサラダ ジャージャン豆腐						かれい蒸ゆずあん 青梗菜ごま和え 五目うま煮						ます西京焼き 大根しめじ金平 がめ煮高野						鶏カレー焼き ツナ大根 人参サラダ					
10日	187	16.3	7.9	13.3	1.4	11日	建国記念の日					12日	190	16.2	5.4	19.5	2.0	13日	187	11.8	8.5	15.7	1.7	14日	191	14.6	7.0	18.6	2.1
ます塩焼き 厚揚げキャベツ味噌 大根金平												鶏蒸しょうがあん キャベツ柔らか煮 ほうれん草のり和え						ほっけ塩焼き 青梗菜ゆず和え 春雨ツナサラダ						たら蒸香り野菜 高野豆腐寄せ煮 ブロッコリー味噌サラダ					
17日	195	14.6	6.4	21.3	2.2	18日	200	14.2	8.8	15.6	2.1	19日	205	13.7	8.6	17.9	2.3	20日	206	13.2	6.8	23.1	2.3	21日	189	18.4	6.5	15.0	1.7
ほき蒸野菜あん 菜の花しぐれ和え たけのこ土佐煮						さば塩焼き キャベツだし酢和え ふき突きこん金平						ぶり幽庵焼き おくらピーマンおかか 大根和風サラダ						赤魚照焼き 大根ビーフシチュー いんげんごま和え						鶏照焼き 切干ピリ辛煮 ほうれん草ツナ和え					
24日						25日	186	13.8	8.3	14.9	1.9	26日	182	15.3	7.9	12.9	1.3	27日	198	15.2	7.6	16.2	2.2	28日	193	15.3	6.9	17.4	2.0
ほっけ塩焼き 青梗菜スープ煮 大根ピーマン金平						鶏カレー焼き 大根炒め煮 カリフラワーオーロラソース						かれい蒸煮付け風 菜の花ピーナツ和え キャベツコーンサラダ						さわら朝鮮焼き 茹で野菜みそだれ 大根と鶏の煮込み											

※ご注文の変更は当日 朝9時 までをお願いいたします。

※ 献立は、仕入れ等の都合により変更することがございます。ご了承ください。

※ご飯のカロリーは302kcalです。

(株)ゆのたに 調理センター

☎ 025-792-1366 Fax 025-795-6088