

# 2月こんだて表

大空町女満別在宅給食サービス

毎日元気に過ごしていますか？

ビタミンCの豊富な果物や野菜、体力回復を助けるたんぱく質を  
しっかりとって病気に負けない身体づくりをしましょう。

冬でも脱水に気を付け、水分はこまめにとるようにしましょう。



月	水	金
		2
		◆夕食 わかめご飯 大根のみそ汁 鶏肉の生姜煮 アスパラのごま和え きゅうりしば漬け 甘納豆
		656kcal
5	7	9
◆夕食 ご飯 白菜とわかめのみそ汁 チキンチャップ がんもと小松菜の含め煮 野菜の五目炒め ポテトサラダ	◆夕食 ご飯 玉子豆腐と三つ葉のすまし汁 天ぷら盛り合わせ 大根の煮しめ きゅうりとかぶの酢の物 大根桜漬	◆夕食 ご飯 小松菜と麩のみそ汁 豚肉のみそ炒め 白菜の油炒め プレーンオムレツ さつま芋のサラダ
696kcal	692kcal	796kcal
12	14	16
振替休日のため お休み	◆夕食 ピラフ わかめスープ 魚河岸揚げと大根の煮つけ アスパラとソーセージの炒め物 小松菜とえのき草の梅和え ガトーショコラ	◆夕食 ご飯 大根のみそ汁 中華炒め ウインナー炒め 切干大根の炒り煮 ゆで野菜のサラダ
	680kcal	777kcal
19	21	23
◆夕食 ご飯 キャベツとさつま揚げのみそ汁 煮しめ じゃが芋の金平 きのこほうれん草のバター炒め いかと長ねぎの辛子酢みそ和え	◆夕食 ご飯 すいとん汁 千草焼き かぼちゃの煮物 鮭昆布巻き チンゲン菜のごま酢和え	◆夕食 ご飯 チンゲン菜ととろろ昆布のみそ汁 じゃが芋のコロッケ なすのみそ炒め さつま揚げとひじきの煮つけ キャベツのゆかり和え
642kcal	614kcal	665kcal
26	28	
◆夕食 ひじきご飯 玉子と岩のりのみそ汁 炒り鶏 山芋の酢の物 きゅうりしば漬	◆夕食 ご飯 ほうれん草と麩のみそ汁 さんまの松前煮 金時豆の甘煮 いんげんとコーンのバター炒め 春雨の酢の物	
655kcal	742kcal	