2月 献立予定表

2021年2月

春の訪れを心から
祝う二月に
なりますように。

※カロリー計算を「おかず」のみ
★印で表示します。
★ —— 200～299キロカロリー
★★ —— 300～349キロカロリー
★★★ —— 350～399キロカロリー
★★★★ —— 400～449キロカロリー
★★★★★ 450～549キロカロリー
※ご飯は290キロカロリーです

社会福祉法人グリーンコープ
配食サービス
ころっけ
調理場：福津市役所福間庁舎前
☎42・8848

月	火	水	木	金	土
1 ★ ・お赤飯 ・煮魚（わかめ添え） ・かき揚げ ・レンコンの土佐煮 ・キャベツの卵とじ ・お漬物	**2** ★ ・肉団子の甘酢あん ・白身魚の黄金焼き ・ポテトサラダ ・青菜のおかか和え ・お漬物	**3** ★★ ・豚肉の生姜焼き ・青梗菜のアサリ餡かけ ・厚揚げの煮物 ・さつま芋とリンゴの甘煮 ・なます	**4** ★ ・白身魚の南蛮漬け ・筑前煮 ・千草焼き ・ほうれん草のナムル ・昆布の佃煮	**5** ★★★★★ ・鶏のから揚げ ・がんもどきの煮物 ・里芋の含め煮 ・五色酢の物 ・しゅうまい	**6** ★ ・赤魚の味噌漬け ・豚肉と牛蒡の煮物 ・南瓜の甘酢 ・白菜のお浸し ・煮豆
8 ★ ・白身魚のカレームニエル ・鶏肉と大根の旨煮 ・白和え ・人参しりしり ・お漬物	**9** ★★★★ ・チンジャオロースー ・焼き魚 ・南瓜の煮物 ・胡瓜とカニカマの酢の物 ・ゼリー	**10** ★ ・コロッケ ・赤魚の味噌漬け ・ひじきの煮物 ・青菜の胡麻和え ・煮卵	**11** ★★ ・ちらし寿司 ・白身魚の竜田揚げ ・高野豆腐の煮物 ・里芋の田楽 ・青菜の海苔和え ・お漬物	**12** ★ ・煮魚（青菜添え） ・ふろふき大根 ・白菜の中華風炒め煮 ・山芋の梅肉和え ・ミートボール	**13** ★★★★ ・鶏の豆板醤焼き ・イカと里芋の煮物 ・スパゲティサラダ ・青菜とえのきの和え物 ・果物
15 ★ ・白身魚の南蛮漬け ・親子煮 ・一口がんも ・青菜のおかか和え ・抹茶寒	**16** ★★ ・海老フライ ・すき焼き風煮物 ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・しらたきの明太子和え ・野菜の浅漬け	**17** ★★ ・煮魚（ごぼう添え） ・五目春雨 ・南瓜サラダ ・白菜と揚げの煮物 ・煮豆	**18** ★★★ ・おでん ・焼き魚 ・もやしのカレー炒め ・菜の花の辛子和え ・果物	**19** ★★ ・ハンバーグ ・海老のクリーム煮 ・切干し大根の煮物 ・春雨の酢物 ・お漬物	**20** ★★★ ・鯖の竜田揚げ ・厚揚げのピリ辛 ・切り昆布の煮物 ・おからの炒り煮 ・お漬物
22 ★★★★★ ・ヒレカツ ・けんちん煮 ・マカロニサラダ ・葱入り炒り卵 ・お漬物	**23** ★ ・ブリの照り焼き ・蓮根の煮物 ・白和え ・えのきの酢の物 ・蒟蒻のおかか和え	**24** ★★ ・白身魚のマヨネーズ焼き ・筑前煮 ・豆とリンゴのサラダ ・キャベツの卵とじ ・白玉団子	**25** ★★★ ・鯖の味噌煮 ・肉じゃが ・青菜の煮浸し ・胡瓜とワカメの胡麻酢 ・ゼリー	**26** ★★★ ・厚揚げの豚肉巻き ・焼き魚 ・人参としらすの胡麻炒め ・青菜のおかか和え ・大根の赤紫蘇漬け	**27** ★★ ・袋煮 ・白身魚の香り焼き ・里芋の田楽 ・春雨サラダ ・お漬物

◎献立は、その日の仕入れの都合により変更になる場合がございます。◎お弁当は午後8時迄に、お召し上がり下さいませ。◎変更は前日の午後5時までに。※月曜日の変更は土曜日の午後5時までに。届かない場合は午後6時迄にご連絡下さい。