

2月

献立表


 ライフデリ仙台・仙塩店
 ☎022-290-9929

日付	メニュー	カロリー	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
2月1日	金 昼 サワラの梅たれ焼 / オクラ / 野菜のピーナッツ和え / ごま昆布	305	14.5	8.4	45.6	1.5
2月4日	月 昼 ハニーマスタードチキン / チンゲン菜とピーマンのソテー / 南瓜のピーナツ和え / 大豆煮	356	14.2	11.9	50.4	1.1
2月5日	火 昼 プリの照焼 / キャベツの土佐煮 / 蒸し野菜の塩こうじ和え / 鶏ミンチと小松菜の煮物	348	16.2	11.6	45.5	1.5
2月6日	水 昼 和風煮込みハンバーグ / ブロッコリー / チンゲン菜の明太炒め / ひじき煮	306	11.3	7.6	51.3	2.0
2月7日	木 昼 親子丼 / じゃが芋と椎茸の煮物 / コールスローサラダ	304	9.4	9.7	47.2	1.2
2月8日	金 昼 肉団子のホイコーロー / ブロッコリーの煮物 / 小松菜の柚子和え	283	9.5	7.4	48.6	1.3
2月12日	火 昼 トマト煮込みハンバーグ / スナッフえんどう / 切干大根煮 / 小松菜のナムル	318	10.9	8.2	53.9	1.4
2月13日	水 昼 サワラのエスカベッシュ / 人参のレモン煮 / 菜の花のおひたし / じゃがベーコンサラダ	339	15.3	10.0	49.7	1.7
2月14日	木 昼 彩り八宝菜 / 白花豆煮 / 一夜漬	266	10.1	3.0	53.2	1.2
2月15日	金 昼 メバルのバジルオリーブ焼 / ジャガ芋ソテー / ひじきと大豆の煮物 / 法蓮草と油揚げの煮物	290	15.0	6.9	44.9	0.9
2月18日	月 昼 鶏のごまたれ煮 / きのごソテー / なすの中華風南蛮漬け / マリーネサラダ	375	13.1	17.1	45.1	1.0
2月19日	火 昼 サワラの照焼 / キャベツの土佐煮 / パスタのトマトカレー炒め / 小松菜のおひたし	309	15.2	7.8	46.2	1.7
2月20日	水 昼 鶏肉の韓国風炒め / ひじき煮 / 五目うの花	339	12.8	12.3	46.9	1.1
2月21日	木 昼 赤魚の甘辛たれ / チンゲン菜とピーマンのソテー / 野菜のピーナッツ和え / 鶏ミンチと小松菜の煮物	326	13.7	10.7	46.3	1.1
2月22日	金 昼 ポークジンジャー / ヤングコーン / 和風スパゲティ / 昆布の佃煮	381	14.1	13.0	54.6	1.7
2月25日	月 昼 アジのみりん焼 / きのごソテー / さつま揚げと小松菜の煮びたし / ふきと人参の甘露煮	293	14.7	5.8	48.6	1.3
2月26日	火 昼 鶏肉のレモン風味焼 / 青じそパスタ / 青菜と高野豆腐の煮物 / キャベツの漬物柚子風味	332	13.7	10.5	47.8	1.1
2月27日	水 昼 豆腐ハンバーグ / チンゲン菜ソテー / 油揚げと菜の花の煮物 / なすの中華風南蛮漬け	312	8.4	12.1	45.3	1.1
2月28日	木 昼 ナスと鶏肉のしぎ焼 / 肉入りうの花 / 一夜漬	332	11.3	11.3	49.4	1.4
平均栄養価		322	12.8	9.7	48.4	1.3

※ 全てのアレルギーを含む食材を同じラインで製造しています。重篤なアレルギーをお持ちのお子様はご利用をお控え下さい。

※ メニューは予告なく変更する事がございます。予めご了承下さいませようお願いします。



【 朝ごはんにも温かい食べ物を 】

毎日寒い日が続いています。朝ごはんにも、スープやおみそ汁等の温かい食べ物を食べると、おなかの中から温まり、ポカポカしたままで登園することができます。朝にスープやおみそ汁をご用意できなければ、温かい牛乳やココアを取り入れてみて下さいね♪