

2012年2月 ランチメニューA

bistro 穂之華



水 木
1 2

鱈の香草チーズ焼き			
薩摩芋のそぼろあんかけ			
コーンサラダ			
エネルギー 681	蛋白質 25.5	水分 232	
カリウム 841	リン 381	塩分 2	

金 土
3 4

ポークチャップ			
ジャーマンポテト			
オクラと錦糸卵のお浸し			
エネルギー 726	蛋白質 24.9	水分 288	
カリウム 942	リン 350	塩分 2.3	

月 火

6 7

ミックスフライ			
ブロッコリーの胡麻和え			
水菜とハムのシーザーサラダ			
エネルギー 759	蛋白質 24.3	水分 320	
カリウム 828	リン 366	塩分 2.5	

8 9

スペイン風オムレツ			
かにクリームコロッケ			
貝割れ大根サラダ			
エネルギー 737	蛋白質 22.1	水分 276	
カリウム 676	リン 294	塩分 2.3	

10 11

鮭のムニエル			
たらスパサラダ			
胡瓜と竹輪の中華和え			
エネルギー 708	蛋白質 23.7	水分 186	
カリウム 594	リン 315	塩分 1.7	

13 14

鯖のみそ煮			
薩摩芋とレモンの甘露煮			
カレーコロッケ			
エネルギー 740	蛋白質 19.6	水分 207	
カリウム 770	リン 276	塩分 1.3	

15 16

シーフードカレー			
ほうれん草の白和え			
とうふサラダ			
エネルギー 610	蛋白質 33.6	水分 303	
カリウム 854	リン 349	塩分 2.8	

17 18

ソースかつ丼			
マカロニソテー			
春菊の辛子マヨネーズ			
エネルギー 743	蛋白質 22	水分 176	
カリウム 535	リン 279	塩分 2.3	

20 21

たらと三つ葉の卵とじ			
舞茸の天麩羅			
フルーツ杏仁			
エネルギー 643	蛋白質 24.2	水分 324	
カリウム 726	リン 338	塩分 0.7	

22 23

豆腐つくねハンバーグ			
白菜のクリーム煮			
牛蒡の黒ゴマ和え			
エネルギー 713	蛋白質 24.3	水分 271	
カリウム 615	リン 298	塩分 2.7	

24 25

鶏と根菜の煮しめ			
かぼちゃコロッケ			
五目焼きビーフン			
エネルギー 756	蛋白質 24.7	水分 313	
カリウム 840	リン 355	塩分 1.5	

27 28

豚肉の梅だれ焼き			
白菜の青じそ漬け			
蓮根のきんぴら			
エネルギー 718	蛋白質 24	水分 240	
カリウム 814	リン 350	塩分 1.7	

29

たらのフリット チリソース			
揚げ芋とがんもの炊き合わせ			
ピーマンのカレーソテー			
エネルギー 738	蛋白質 20.9	水分 336	
カリウム 714	リン 257	塩分 1.7	

※各栄養成分単位

エネルギー ⇒ kcal	蛋白質 ⇒ g
カリウム ⇒ mg	水分 ⇒ g
リン ⇒ mg	塩分 ⇒ g

2月の平均栄養価(カッコ内)は基準の栄養価

エネルギー	713 (650以上)	リン	324 (400以下)
カリウム	750 (1000以下)	塩分	2 (3以下)
タンパク質	24 (25g以下)	水分	267 (400以下)

2012年2月 ランチメニューB

bistro 穂之華



水 木
1 2

鶏肉と野菜の中華炒め 春巻き コーンサラダ		
エネルギー 631	蛋白質 23.9	水分 290
カリウム 632	リン 295	塩分 1.2

金 土
3 4

鱈の竜田揚げ おろし柚子ポン酢 スパゲティサラダ オクラと錦糸卵のお浸し		
エネルギー 662	蛋白質 24.5	水分 229
カリウム 693	リン 249	塩分 1.7

月 火

6 7

牛肉と青梗菜のオイスター炒め 揚げしゅうまい 水菜とハムのシーザーサラダ		
エネルギー 805	蛋白質 22.4	水分 225
カリウム 675	リン 284	塩分 1.9

8 9

さわらの西京焼き かき揚げ 貝割れ大根サラダ		
エネルギー 733	蛋白質 21.5	水分 227
カリウム 664	リン 268	塩分 1.8

10 11

ユーリンチー 大学芋 胡瓜と竹輪の中華和え		
エネルギー 744	蛋白質 21.1	水分 238
カリウム 697	リン 279	塩分 2

13 14

牛そぼろオイスター炒め 春雨とカニカマの酢の物 カレーコロッケ		
エネルギー 702	蛋白質 24.5	水分 205
カリウム 672	リン 298	塩分 1.6

15 16

揚げ魚の葱ソースがけ 青梗菜と海老の旨煮 とうふサラダ		
エネルギー 718	蛋白質 24.5	水分 256
カリウム 654	リン 292	塩分 1.8

17 18

かれいの煮付け 竹輪の磯辺揚げ 春菊の辛子マヨネーズ		
エネルギー 653	蛋白質 23.3	水分 170
カリウム 541	リン 295	塩分 1.9

20 21

春雨入りマーボー茄子 もやしと青梗菜のごま油和え フルーツ杏仁		
エネルギー 666	蛋白質 17.9	水分 320
カリウム 645	リン 249	塩分 1

22 23

鮭の味噌焼き 三色なます 牛蒡の黒ゴマ和え		
エネルギー 696	蛋白質 21.3	水分 241
カリウム 738	リン 261	塩分 1.8

24 25

アジフライ 里芋とオクラの煮物 五目焼きビーフン		
エネルギー 669	蛋白質 18.8	水分 184
カリウム 670	リン 240	塩分 1.4

27 28

いとより鯛の酒蒸し 甘酢あん 揚げ出し豆腐 蓮根のきんぴら		
エネルギー 674	蛋白質 16.8	水分 276
カリウム 667	リン 259	塩分 0.8

29

鶏肉の南部焼き 揚げなす ピーマンのカレーソテー		
エネルギー 774	蛋白質 22.4	水分 345
カリウム 663	リン 297	塩分 1.2

※各栄養成分単位	
エネルギー ⇒ kcal	蛋白質 ⇒ g
カリウム ⇒ mg	水分 ⇒ g
リン ⇒ mg	塩分 ⇒ g

2月の平均栄養価 (カッコ内)は基準の栄養価

エネルギー	702 (650以上)	リン	274 (300以下)
カリウム	662 (700以下)	塩分	1.5 (2以下)
タンパク質	22 (25g以下)	水分	247 (300以下)