



2月

献立表





おやつは日替わりで
提供させていただきます



麺の日以外には ご飯・汁物。
デザートが付きます

写真は盛り付け参考例です



赤飯（北海道産小豆使用）
チキンステーキ
茹でいんげん（付け合わせ）
柚子味噌大根
おくらと長芋の和え物 **季**

おついたち

汁物の具（もやし、椎茸）●
エネルギー 269 kcal
蛋白質 20.78 g 脂質 14.48 g
炭水化物 16.63 g 食塩 2.98 g

月	火	水	木	金	土
<p>かに飯 いわしのつみれ汁 豆とひじきの煮物 小松菜のわさび和え 季</p> <p>きざみ漬け エネルギー 159 kcal 蛋白質 14.51 g 脂質 5.28 g 炭水化物 12.11 g 食塩 2.85 g</p>	<p>鮭の塩焼き 茹でいんげん（付け合わせ） フライドポテト（カレー） ごぼうサラダ 季</p> <p>汁物の具（玉ねぎ、椎茸）● エネルギー 187 kcal 蛋白質 16.08 g 脂質 8.59 g 炭水化物 13.98 g 食塩 1.48 g</p>	<p>チーズ入りチキンカツ 人参のグラッセ（付け合わせ） 青菜とピーマンのカラフル炒め スパゲティサラダ</p> <p>汁物の具（もやし、椎茸）● エネルギー 236 kcal 蛋白質 11.89 g 脂質 12.09 g 炭水化物 22.08 g 食塩 1.24 g</p>	<p>あじの蒲焼き 大根のはりはり漬け（付け合わせ） 豆の煮物 小松菜のわさび和え 新</p> <p>汁物の具（キャベツ、人参） エネルギー 113 kcal 蛋白質 12.75 g 脂質 3.49 g 炭水化物 10.25 g 食塩 1.04 g</p>	<p>とろろそば（温） 人参しりしり チーズ入磯辺かまぼこ</p> <p>ぶどうジュレ エネルギー 316 kcal 蛋白質 11.13 g 脂質 4.97 g 炭水化物 57.98 g 食塩 2.02 g</p>	<p>海老カツ マカロニのペセリソテー（付け合わせ） かぼちゃの含め煮 キャベツとコーンのお浸し</p> <p>汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 294 kcal 蛋白質 9.69 g 脂質 15.31 g 炭水化物 31.64 g 食塩 1.41 g</p>
<p>一口とんかつ 人参のグラッセ（付け合わせ） とうもろこしと豆のチリソース煮 ハム入りマカロニサラダ</p> <p>汁物の具（玉ねぎ、椎茸） エネルギー 268 kcal 蛋白質 14.23 g 脂質 14.32 g 炭水化物 22.81 g 食塩 1.66 g</p>	<p>三色丼 きんぴらごぼう 豆とコーンのオーロラソース和え</p> <p>汁物の具（チンゲン菜、人参）● エネルギー 175 kcal 蛋白質 9.62 g 脂質 7.67 g 炭水化物 19.09 g 食塩 1.17 g</p>	<p>白身魚のピカタ タルタルソース ポテトフライ（付け合わせ） セロリと人参のごまきんぴら 小松菜のわさび和え</p> <p>汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 178 kcal 蛋白質 11.46 g 脂質 8.79 g 炭水化物 14.36 g 食塩 1.31 g</p>	<p>醤油ラーメン（野菜・豚肉） しゅうまい レンコンの梅おかかマヨサラダ</p> <p>りんごジュレ エネルギー 466 kcal 蛋白質 18.90 g 脂質 10.99 g 炭水化物 69.91 g 食塩 5.87 g</p>	<p>タンドリーチキン 切干大根とベーコンのスープ煮 ブロッコリーのごま和え チョコレートプリン 季</p> <p>汁物の具（キャベツ、人参） エネルギー 227 kcal 蛋白質 14.41 g 脂質 13.36 g 炭水化物 15.04 g 食塩 1.67 g</p>	<p>天然ぶりの照焼き 味付け花人参（付け合わせ） 切り昆布と油揚げの煮物 粒マスタード入りポテトサラダ</p> <p>汁物の具（チンゲン菜、人参） エネルギー 224 kcal 蛋白質 14.82 g 脂質 14.32 g 炭水化物 14.30 g 食塩 1.21 g</p>
建国記念日					
<p>牛肉の甘辛 マカロニのチーズクリーム ほうれん草の胡麻和え</p> <p>汁物の具（麩、わかめ）● エネルギー 286 kcal 蛋白質 10.79 g 脂質 21.22 g 炭水化物 15.47 g 食塩 2.47 g</p>	<p>タラの和風あんかけ さつまいものそぼろ煮 小松菜のわさび和え</p> <p>汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 157 kcal 蛋白質 11.08 g 脂質 5.81 g 炭水化物 16.06 g 食塩 1.33 g</p>	<p>スクランブルオムライス カリフラワーとブロッコリーの洋風煮 茗わかめのさっぱり和え 季 ほうじ茶プリン</p> <p>汁物の具（キャベツ、人参）★ エネルギー 247 kcal 蛋白質 7.25 g 脂質 16.40 g 炭水化物 18.75 g 食塩 2.17 g</p>	<p>肉じゃが ほうれん草と玉ねぎのソテー ひじきのサラダ</p> <p>汁物の具（もやし、椎茸） エネルギー 155 kcal 蛋白質 9.97 g 脂質 5.28 g 炭水化物 20.04 g 食塩 2.13 g</p>	<p>赤魚の西京焼き 味付け花人参（付け合わせ） さつまいものレモン煮 カリフラワーと小松菜のお浸し</p> <p>汁物の具（キャベツ、玉ねぎ）● エネルギー 172 kcal 蛋白質 13.49 g 脂質 2.59 g 炭水化物 26.70 g 食塩 0.88 g</p>	<p>たまごうどん（温） チンゲン菜と椎茸の炒め煮 豆とコーンのオーロラソース和え</p> <p>ラムネジュレ エネルギー 335 kcal 蛋白質 9.74 g 脂質 9.79 g 炭水化物 52.34 g 食塩 2.21 g</p>
雨水					
<p>赤魚の煮付け しっとり炒り高野 ブロッコリーの胡麻和え</p> <p>汁物の具（えのき、人参）● エネルギー 182 kcal 蛋白質 16.30 g 脂質 4.86 g 炭水化物 16.90 g 食塩 2.58 g</p>	<p>コロッケ（野菜入り） 茹でキャベツ人参（付け合わせ） 茹でいんげん（付け合わせ） 青菜とピーマンのカラフル炒め 3色豆のツナマヨサラダ</p> <p>汁物の具（麩、わかめ） エネルギー 268 kcal 蛋白質 7.40 g 脂質 18.29 g 炭水化物 21.97 g 食塩 1.07 g</p>	<p>おろしハンバーグ 茹でブロッコリー（付け合わせ） 具沢山野菜の煮込み ツナマヨコーン</p> <p>汁物の具（キャベツ、人参）★ エネルギー 278 kcal 蛋白質 15.32 g 脂質 16.46 g 炭水化物 20.27 g 食塩 1.93 g</p>	<p>トマトとチキンのキーマカレー ほうれん草と玉ねぎのソテー 粒マスタード入りポテトサラダ</p> <p>白桃ジュレ エネルギー 215 kcal 蛋白質 7.79 g 脂質 7.49 g 炭水化物 32.49 g 食塩 3.21 g</p>	<p>さばの味噌煮（白） セロリと人参のごまきんぴら わかめと玉ねぎのツナサラダ</p> <p>汁物の具（もやし、椎茸）● エネルギー 202 kcal 蛋白質 14.31 g 脂質 13.51 g 炭水化物 10.71 g 食塩 1.96 g</p>	