



献立表

	2月	3	4	5	6	7
昼食	<p>赤飯（北海道産小豆使用） あじの蒲焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 野菜入りふんわりしんじょう ブロッコリーの胡麻和え</p> <p>汁物の具（麴、わかめ）● エネルギー 218 kcal 蛋白質 15.31 g 脂質 12.10 g 炭水化物 14.38 g 食塩 1.67 g</p>	<p>ポークチャップ キャベツのコンソメ煮 3色豆のツナマヨサラダ</p> <p>汁物の具（えのき、人参） エネルギー 210 kcal 蛋白質 15.60 g 脂質 9.20 g 炭水化物 17.48 g 食塩 2.19 g</p>	<p>おろしハンバーグ 人参のグラッセ（付け合わせ） 卵の花 カリフラワーと小松菜のお浸し</p> <p>立春</p> <p>汁物の具（麴、わかめ）● エネルギー 319 kcal 蛋白質 14.58 g 脂質 20.01 g 炭水化物 24.09 g 食塩 2.26 g</p>	<p>鶏もも唐揚げ NK 茹でキャベツ人参（付け合わせ） 切干大根とベーコンのスープ煮 ポテトサラダ</p> <p>汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 307 kcal 蛋白質 18.62 g 脂質 14.75 g 炭水化物 27.66 g 食塩 1.95 g</p>	<p>わかめうどん（温） 豆乳がんもの含め煮 人参と蒸し鶏の和え物</p> <p>白桃ジュレ エネルギー 309 kcal 蛋白質 10.92 g 脂質 6.29 g 炭水化物 52.21 g 食塩 2.64 g</p>	<p>海老カツ 茹でいんげん（付け合わせ） クックデリの厚焼き卵 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 264 kcal 蛋白質 10.69 g 脂質 14.60 g 炭水化物 23.47 g 食塩 1.09 g</p>
昼食	<p>生姜香るタラの竜田揚げ 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（もやし、椎茸） エネルギー 214 kcal 蛋白質 15.60 g 脂質 8.64 g 炭水化物 21.33 g 食塩 1.00 g</p>	<p>三色丼 人参とわかめの土佐煮 K 刻み大根の梅肉和え</p> <p>汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 123 kcal 蛋白質 7.00 g 脂質 4.37 g 炭水化物 14.60 g 食塩 1.94 g</p>	<p>赤魚のトマトカレー煮 キャベツのコンソメ煮 スパゲティサラダ</p> <p>建国記念日</p> <p>汁物の具（えのき、人参） エネルギー 154 kcal 蛋白質 11.91 g 脂質 5.99 g 炭水化物 14.27 g 食塩 1.48 g</p>	<p>とろろそば（温） ちくわの磯辺揚げ 小松菜のわさび和え</p> <p>杏仁豆腐 エネルギー 327 kcal 蛋白質 11.91 g 脂質 5.80 g 炭水化物 56.97 g 食塩 2.03 g</p>	<p>鶏のマーマレード煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風煮 粒マスタード入りポテトサラダ</p> <p>汁物の具（えのき、人参） エネルギー 229 kcal 蛋白質 13.88 g 脂質 12.20 g 炭水化物 19.25 g 食塩 2.21 g</p>	<p>いわしの梅煮 W からし菜ときくらげの田舎風 チーズ入磯辺かまぼこ</p> <p>バレンタインデー</p> <p>汁物の具（もやし、椎茸）● エネルギー 223 kcal 蛋白質 19.54 g 脂質 10.90 g 炭水化物 13.43 g 食塩 1.90 g</p>
昼食	<p>銀ひらすの西京焼き 味付け花人参（付け合わせ） 小松菜と薄揚げの煮びたし オクラとろろ</p> <p>汁物の具（玉ねぎ、椎茸）● エネルギー 161 kcal 蛋白質 14.49 g 脂質 6.00 g 炭水化物 14.90 g 食塩 1.00 g</p>	<p>白身魚フライ タルタルソース SM 茹でほうれん草（付け合わせ） マカロニのトマトソース炒め カリフラワーと小松菜のお浸し</p> <p>汁物の具（麴、わかめ） エネルギー 246 kcal 蛋白質 11.88 g 脂質 10.05 g 炭水化物 29.18 g 食塩 1.73 g</p>	<p>親子丼 さつまいものそぼろ煮 キャベツと青さのナムル</p> <p>汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 214 kcal 蛋白質 12.20 g 脂質 8.91 g 炭水化物 21.87 g 食塩 2.18 g</p>	<p>天然ぶりの照焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 茄子の吉野煮 ひじきのサラダ</p> <p>雨水</p> <p>汁物の具（キャベツ、人参）● エネルギー 232 kcal 蛋白質 15.43 g 脂質 15.21 g 炭水化物 11.91 g 食塩 1.40 g</p>	<p>ミラノ風カツレツ 茹でブロッコリー（付け合わせ） なすのソテー風 パンナコッタ（いちごソース）</p> <p>世界のご当地 イタリア（ミラノ）</p> <p>汁物の具（キャベツ、人参） エネルギー 376 kcal 蛋白質 11.98 g 脂質 24.01 g 炭水化物 31.58 g 食塩 1.04 g</p>	<p>タラの和風あんかけ しらすとちくわの煮浸し 春巻湯葉</p> <p>新</p> <p>汁物の具（大根、玉ねぎ） エネルギー 144 kcal 蛋白質 10.18 g 脂質 5.45 g 炭水化物 14.08 g 食塩 1.68 g</p>
昼食	<p>チーズ入りチキンカツ 人参のグラッセ（付け合わせ） マッシュポテト カリフラワーのサラダ</p> <p>汁物の具（大根、玉ねぎ）● エネルギー 201 kcal 蛋白質 10.40 g 脂質 7.46 g 炭水化物 24.18 g 食塩 1.05 g</p>	<p>あじの漬け焼きごま風味 味付け花人参（付け合わせ） 豆腐けんちん煮 きゅうりとわかめの酢の物 SD</p> <p>汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 143 kcal 蛋白質 14.67 g 脂質 4.69 g 炭水化物 12.10 g 食塩 1.34 g</p>	<p>いわしの山椒煮 W 豆の煮物 スパゲティサラダ</p> <p>汁物の具（チンゲン菜、人参） エネルギー 244 kcal 蛋白質 18.94 g 脂質 12.44 g 炭水化物 16.62 g 食塩 1.76 g</p>	<p>海老入りかき揚げ丼 人参とわかめの土佐煮 K チーズ入磯辺かまぼこ</p> <p>汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 277 kcal 蛋白質 7.12 g 脂質 16.15 g 炭水化物 26.43 g 食塩 1.68 g</p>	<p>ぶりの甘酢あんかけ ビーフン ひじきのサラダ</p> <p>汁物の具（大根、玉ねぎ）● エネルギー 236 kcal 蛋白質 11.01 g 脂質 13.46 g 炭水化物 20.93 g 食塩 1.63 g</p>	<p>トマトとチキンのキーマカレー なすのソテー風 キャベツのマリネ</p> <p>りんごジュレ エネルギー 173 kcal 蛋白質 6.84 g 脂質 6.76 g 炭水化物 24.50 g 食塩 2.72 g</p>

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。