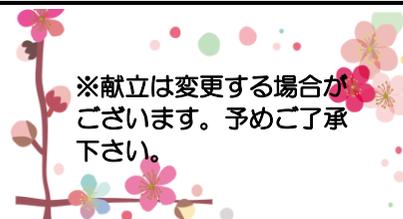




2月献立表



※献立は変更する場合がございます。予めご了承下さい。



月	火	水	木	金	土
1日 ご飯 魚のカレームニエル 豚肉とせりの炒め物 ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	2日 ちらし寿司 鯖の塩焼き ひじきと蓮根の煮物 節分そば	3日 ご飯 魚の香草焼き 白菜のとろみ煮 青梗菜とハムのサラダ 味噌汁	4日 赤飯 鶏肉の梅風味焼き 椎茸と春菊の煮浸し キャベツの甘酢和え すまし汁	5日 おにぎり にぎやかおそば キノコとブロッコリーの炒め物 小松菜とシラネのお浸し フルーツ	6日 ご飯 鶏肉の治部煮 ブロッコリーの炒め物 アサリとキャベツの和え 根菜汁
エネルギー 530 kcal / 塩分 2.5 g	エネルギー 672 kcal / 塩分 3.8 g	エネルギー 522 kcal / 塩分 2.8 g	エネルギー 470 kcal / 塩分 3.8 g	エネルギー 429 kcal / 塩分 3.1 g	エネルギー 602 kcal / 塩分 3.2 g
オレンジフルーツチェ	お豆の蒸しパン	パイナップルゼリー	南瓜ケーキ	きなこプリン	フルーツヨーグルト
エネルギー 46 kcal / 塩分 0.3 g	エネルギー 141 kcal / 塩分 0.3 g	エネルギー 47 kcal / 塩分 0 g	エネルギー 178 kcal / 塩分 0.4 g	エネルギー 62 kcal / 塩分 0.1 g	エネルギー 57 kcal / 塩分 0 g
8日 ご飯 煮魚 鶏と椎茸のおから炒め 小松菜の柚子だれ 若竹汁	9日 ご飯 豚肉と里芋の味噌煮 高野豆腐の卵とじ わかとおろしの梅和え のっぺい汁	10日 ハヤシライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト 野菜コンソメスープ	11日 建国記念の日 休み	12日 三色そばろ丼 豚肉と牛蒡の炒め煮 れん草のママ和え いっぱいきのこの澄汁 フルーツ	13日 ご飯 魚の生姜焼き 竹輪とこんにゃく煮 アサリと青菜の辛子和え みぞれ汁
エネルギー 611 kcal / 塩分 2.7 g	エネルギー 555 kcal / 塩分 2.2 g	エネルギー 539 kcal / 塩分 4 g		エネルギー 642 kcal / 塩分 2.9 g	エネルギー 586 kcal / 塩分 3.4 g
いちごフルーツチェ	抹茶パバロア	大学芋		ぶどうゼリー	人参ケーキ
エネルギー 50 kcal / 塩分 0.3 g	エネルギー 68 kcal / 塩分 0.1 g	エネルギー 148 kcal / 塩分 0 g		エネルギー 43 kcal / 塩分 0 g	エネルギー 188 kcal / 塩分 0.4 g
15日 おにぎり ちゃんぽん ブロッコリーのかあんかけ 牛蒡サラダ フルーツ	16日 鮭の混ぜ寿司 豚肉とおいもの甘辛煮 青菜とエビの和え 赤だし	17日 赤飯 豚肉のバター醤油炒め 茄子と里芋の炒め煮 伴三条 味噌汁	18日 ご飯 あじの南蛮漬け さつまいものそぼろ煮 キャベツとみかんのサラダ シラネとひじきの卵スープ	19日 炊き込みご飯 魚の西京焼き 豚肉とカニのソテー炒め 水菜とわかめの和え物 すまし汁	20日 ご飯 鶏肉の照煮 ブロッコリーとベーコンの炒め物 ほうれん草の和え物 しらすと卵のお吸い物
エネルギー 568 kcal / 塩分 5.5 g	エネルギー 498 kcal / 塩分 2.9 g	エネルギー 583 kcal / 塩分 2.6 g	エネルギー 634 kcal / 塩分 2.6 g	エネルギー 690 kcal / 塩分 3.9 g	エネルギー 601 kcal / 塩分 2.8 g
ピーチフルーツチェ	コーヒーゼリー	フルーツポンチ	いちごゼリー	フルーツかん	ぜんざい
エネルギー 51 kcal / 塩分 0.3 g	エネルギー 49 kcal / 塩分 0 g	エネルギー 97 kcal / 塩分 0 g	エネルギー 43 kcal / 塩分 0 g	エネルギー 61 kcal / 塩分 0.2 g	エネルギー 184 kcal / 塩分 0 g
22日 ご飯 青椒肉絲 高野豆腐の煮物 かときゅうりのサラダ ワンタンスープ	23日 天皇誕生日 お休み	24日 ご飯 白身魚の胡麻マヨ焼き 豚肉ともやし炒め物 サラダ 味噌汁	25日 大根カレー スパゲティサラダ ヨーグルトフルーツ コンソメスープ	26日 ご飯 肉団子の野菜あん さつまいもの煮物 棒々鶏サラダ かとう春雨のスープ	27日 ご飯 魚の塩焼き アサリの卵とじ オクラとイカの梅和え 豚汁
エネルギー 539 kcal / 塩分 3.9 g		エネルギー 542 kcal / 塩分 2.8 g	エネルギー 651 kcal / 塩分 4 g	エネルギー 652 kcal / 塩分 2.5 g	エネルギー 576 kcal / 塩分 3.7 g
バナナフルーツチェ		りんごのケーキ	オレンジゼリー	牛乳寒天の和え物	オレンジケーキ
エネルギー 54 kcal / 塩分 0.3 g		エネルギー 206 kcal / 塩分 0.4 g	エネルギー 45 kcal / 塩分 0 g	エネルギー 71 kcal / 塩分 0.2 g	エネルギー 169 kcal / 塩分 0.4 g