

# 2月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

3					4					5					6					7									
いわしフライ・コールスロー 筑前煮 小松菜の辛子和え 玉子焼き・大豆サラダ ご飯・牛乳					麻婆豆腐 揚げ餃子 バンサンスー チンゲン菜のソテー みかん 麦ご飯・牛乳					煮魚 付け合わせ(人参・いんげん) 金平ごぼう・南瓜のサラダ 小松菜としらすの和え物 フランクフリッター・ご飯・牛乳					トマトのオムレツ コロッケ・ブロッコリー 肉野菜炒め いんげんのピーナツ和え 手作りひじきふりかけ ご飯・牛乳					キーマカレー 豆のツナサラダ きのこソテー 粉吹き芋 ご飯・牛乳									
エネルギー	856	kcal	蛋白質	30	g	エネルギー	834	kcal	蛋白質	27.8	g	エネルギー	888	kcal	蛋白質	32.2	g	エネルギー	870	kcal	蛋白質	28.2	g	エネルギー	825	kcal	蛋白質	30.4	g
脂質	25.8	g	塩分	2.4	g	脂質	26.2	g	塩分	2.5	g	脂質	27.3	g	塩分	2.3	g	脂質	28.9	g	塩分	2.3	g	脂質	23.7	g	塩分	2.4	g
10					11					12					13					14									
根菜入りハンバーグデミソース ほうれん草ソテー・カットコーン ジャーマンポテト 白菜の胡麻マヨサラダ チーズ・黄桃缶 ご飯・牛乳					建国記念日					チキン南蛮 スパゲッティソテー・ブロッコリー 野菜ときのこの炒め物 白滝のサラダ りんご ご飯・牛乳																			
エネルギー	877	kcal	蛋白質	28	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	838	kcal	蛋白質	28.3	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g
脂質	26.4	g	塩分	2.8	g	脂質		g	塩分		g	脂質	24.9	g	塩分	1.9	g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g
17					18					19					20					21									
エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g
脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g
24					25					26					27					28									
振替休日																													
エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g
脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g

# 2月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

3					4					5					6					7									
いわしフライ・コールスロー 筑前煮 小松菜の辛子和え 玉子焼き・大豆サラダ ご飯・牛乳					麻婆豆腐 揚げ餃子 バンサンスー チンゲン菜のソテー みかん 麦ご飯・牛乳					煮魚 付け合わせ(人参・いんげん) 金平ごぼう・南瓜のサラダ 小松菜としらすの和え物 フランクフリッター・ご飯・牛乳					トマトのオムレツ コロッケ・ブロッコリー 肉野菜炒め いんげんのピーナツ和え 手作りひじきふりかけ ご飯・牛乳					キーマカレー 豆のツナサラダ きのこソテー 粉吹き芋 ご飯・牛乳									
エネルギー	856	kcal	蛋白質	30	g	エネルギー	834	kcal	蛋白質	27.8	g	エネルギー	888	kcal	蛋白質	32.2	g	エネルギー	870	kcal	蛋白質	28.2	g	エネルギー	825	kcal	蛋白質	30.4	g
脂質	25.8	g	塩分	2.4	g	脂質	26.2	g	塩分	2.5	g	脂質	27.3	g	塩分	2.3	g	脂質	28.9	g	塩分	2.3	g	脂質	23.7	g	塩分	2.4	g
10					11					12					13					14									
根菜入りハンバーグデミソース ほうれん草ソテー・カットコーン ジャーマンポテト 白菜の胡麻マヨサラダ チーズ・黄桃缶 ご飯・牛乳					建国記念日					チキン南蛮 スパゲッティソテー・ブロッコリー 野菜ときのこの炒め物 白滝のサラダ りんご ご飯・牛乳																			
エネルギー	877	kcal	蛋白質	28	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	838	kcal	蛋白質	28.3	g	エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー		kcal	蛋白質		g
脂質	26.4	g	塩分	2.8	g	脂質		g	塩分		g	脂質	24.9	g	塩分	1.9	g	脂質		g	塩分		g	脂質		g	塩分		g
17					18					19					20					21									
					豚肉柳川風 春巻き チンゲン菜ソテー 切り干し大根サラダ レバーの甘辛炒め・さつま芋煮 ご飯・牛乳					三色丼の具 白身魚フライ・ミニトマト ひじきチーズサラダ 蓮根炒め ご飯・牛乳					豚肉と野菜の中華炒め 肉焼売 高野豆腐のそぼろ煮 ごぼうサラダ 磯香和え ご飯・牛乳					エビフライ・鶏のきじ焼き コーンソテー ミモザサラダ さつまいものチーズ和え レンコンのマヨネーズ炒め ご飯・牛乳									
エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	881	kcal	蛋白質	31.2	g	エネルギー	886	kcal	蛋白質	33.2	g	エネルギー	832	kcal	蛋白質	33.1	g	エネルギー	874	kcal	蛋白質	34.1	g
脂質		g	塩分		g	脂質	23.2	g	塩分	2.5	g	脂質	29.1	g	塩分	2.5	g	脂質	24.1	g	塩分	2.3	g	脂質	23.9	g	塩分	2.1	g
24					25					26					27					28									
振替休日					ささみチーズフライ いんげんソテー・春雨サラダ 蒟蒻と高野豆腐のピリ辛炒め煮 がんと煮付け・りんご ご飯・牛乳					豚肉の西京焼き 高菜オムレツ 人参のマリネサラダ かぼちゃのクリーム煮 ブロッコリーソテー ご飯・牛乳					すき焼き風煮・ゆで卵 かき揚げ 菜の花サラダ 鯖の塩焼き ご飯・牛乳					厚揚げのカレー炒め ホタテ風味フライ 大豆もやしと油揚げの酢の物 竹輪の煮付け・白花豆煮 麦ご飯・牛乳									
エネルギー		kcal	蛋白質		g	エネルギー	878	kcal	蛋白質	29.4	g	エネルギー	859	kcal	蛋白質	29	g	エネルギー	873	kcal	蛋白質	33.8	g	エネルギー	840	kcal	蛋白質	30.7	g
脂質		g	塩分		g	脂質	27.4	g	塩分	2.3	g	脂質	25.6	g	塩分	2.3	g	脂質	27.1	g	塩分	2.5	g	脂質	23.8	g	塩分	2.5	g