



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(150g)</p> <p>エネルギー量 252kcal たんぱく質 3.8g 脂質 0.5g 炭水化物 55.7g 塩分 0.0g</p> <p>※ご飯は国産米を使用しています。</p>				<p>2月1日</p> <p>コク旨チーズコロッケ</p> <p>あんかけがんと 白菜のごま酢和え 中華風茄子の煮びたし 海苔佃煮</p> <p>エネルギー 621kcal たんぱく質 13.3g 脂質 21.6g 炭水化物 90.6g 塩分 3.3g</p>	<p>2月2日</p> <p>家常豆腐(ジャージャン豆腐)</p> <p>カリフラワーのカニカマあん 春巻き チンゲン菜のナムル フルーツ</p> <p>エネルギー 495kcal たんぱく質 14.1g 脂質 11.8g 炭水化物 81.9g 塩分 2.7g</p>	<p>2月3日</p> <p>鯖おろしあん</p> <p>田舎煮 オクラの塩昆布和え さつま芋のレモンあん 白花豆</p> <p>エネルギー 630kcal たんぱく質 18.1g 脂質 19.5g 炭水化物 91.0g 塩分 2.6g</p>
<p>2月4日</p> <p>チキンオープン焼き&amp;オムレツ ポロネーズ ひじきサラダ インゲンの胡麻和え 香の物</p> <p>エネルギー 499kcal たんぱく質 18.1g 脂質 10.3g 炭水化物 82.7g 塩分 2.8g</p>	<p>2月5日</p> <p>クラムチャウダーハンバーグ ブロッコリーサラダ 肉ごぼろ スクランブルエッグ フルーツ</p> <p>エネルギー 568kcal たんぱく質 16.0g 脂質 18.5g 炭水化物 83.1g 塩分 2.6g</p>	<p>2月6日</p> <p>白身魚の和風あん</p> <p>肉じゃが カニと野菜の包み蒸し 菜の花の辛子和え 香の物</p> <p>エネルギー 428kcal たんぱく質 19.5g 脂質 3.8g 炭水化物 75.8g 塩分 2.3g</p>	<p>2月7日</p> <p>チキンステーキ トマトソース</p> <p>大根サラダ あさりと昆布の炒め煮 チーズポテト 釜炊き生姜</p> <p>エネルギー 559kcal たんぱく質 17.3g 脂質 18.9g 炭水化物 76.6g 塩分 2.3g</p>	<p>2月8日</p> <p>黄金比のメンチカツ</p> <p>和風鮭パスタ 里芋の土佐煮 小松菜のお浸し 香の物</p> <p>エネルギー 637kcal たんぱく質 17.4g 脂質 19.8g 炭水化物 94.1g 塩分 2.4g</p>	<p>2月9日</p> <p>豆腐ステーキきのこあん</p> <p>サボシの竜田揚げ 甘辛肉団子 オクラとカニカマのぼん酢和え うぐいす豆</p> <p>エネルギー 578kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.1g 炭水化物 85.0g 塩分 3.1g</p>	<p>2月10日</p> <p>玉子しんじょうみぞれあん</p> <p>豚肉と大根の煮物 貝柱の酢味噌和え さつま芋バター醤油煮 まぐろ角煮</p> <p>エネルギー 604kcal たんぱく質 18.2g 脂質 15.8g 炭水化物 94.1g 塩分 3.6g</p>
<p>2月11日</p> <p>白身魚の香味ソース</p> <p>照り焼きハンバーグ 建国記念日 ター菜のナムル ポテトサラダ 味の花</p> <p>エネルギー 633kcal たんぱく質 18.8g 脂質 19.2g 炭水化物 93.6g 塩分 3.4g</p>	<p>2月12日</p> <p>海老と肉団子のわさび菜あん</p> <p>カリフラワーマヨ玉サラダ 卵の花 とうもろこし天 子持ちサラダ</p> <p>エネルギー 556kcal たんぱく質 18.5g 脂質 16.5g 炭水化物 79.7g 塩分 2.7g</p>	<p>2月13日</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>筑前煮 白菜の韓国ナムル風サラダ クワイの粒マスタード和え 香の物</p> <p>エネルギー 526kcal たんぱく質 15.8g 脂質 14.5g 炭水化物 79.9g 塩分 3.3g</p>	<p>2月14日</p> <p>えびかつ&amp;ハートコロッケ</p> <p>ナポリタン もやしと高菜のナムル はんぺんのバター焼き フルーツ</p> <p>エネルギー 562kcal たんぱく質 14.5g 脂質 14.5g 炭水化物 91.8g 塩分 2.2g</p>	<p>2月15日</p> <p>ハヤシライス</p> <p>中華春雨サラダ チキンフリッター 香の物 フルーツ</p> <p>エネルギー 618kcal たんぱく質 15.5g 脂質 22.5g 炭水化物 86.6g 塩分 3.4g</p>	<p>2月16日</p> <p>鮭の和風あんかけ</p> <p>ひじきの炒り煮 小松菜の胡麻和え 花型さつま揚げ 香の物</p> <p>エネルギー 442kcal たんぱく質 23.1g 脂質 5.1g 炭水化物 73.7g 塩分 2.4g</p>	<p>2月17日</p> <p>木須肉(ムースロー)</p> <p>もやしのナムル 白身魚の唐揚げ うずら豆 ごましゃぶ若竹</p> <p>エネルギー 516kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.0g 炭水化物 79.2g 塩分 2.4g</p>
<p>2月18日</p> <p>ふわふわ揚げ生姜あん</p> <p>白菜とひき肉の中華あんかけ ソナと玉ねぎのマリネ 焼売 野沢菜味噌漬</p> <p>エネルギー 587kcal たんぱく質 14.2g 脂質 21.2g 炭水化物 83.4g 塩分 3.1g</p>	<p>2月19日</p> <p>海老と貝柱のクリームシチュー</p> <p>肉じゃが 南瓜サラダ ミニハンバーグ フルーツ</p> <p>エネルギー 515kcal たんぱく質 14.3g 脂質 10.7g 炭水化物 88.7g 塩分 2.6g</p>	<p>2月20日</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>フレンチサラダ スクランブルエッグ 高野豆腐煮 香の物</p> <p>エネルギー 537kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.8g 炭水化物 75.3g 塩分 3.1g</p>	<p>2月21日</p> <p>タラと茄子の肉味噌あんかけ</p> <p>大根のカニカマあん 合鴨のマリネ 真砂炒め 切昆布大豆</p> <p>エネルギー 478kcal たんぱく質 18.4g 脂質 9.9g 炭水化物 75.9g 塩分 2.2g</p>	<p>2月22日</p> <p>和風ハンバーグ</p> <p>菜の花と塩昆布の白和え もやしとザーサイのナムル 花型さつま揚げ 香の物</p> <p>エネルギー 451kcal たんぱく質 14.5g 脂質 10.8g 炭水化物 73.5g 塩分 2.7g</p>	<p>2月23日</p> <p>チキンカレー</p> <p>ブロッコリーの明太ドレッシング和え ニラ玉 フルーツ 福神漬</p> <p>エネルギー 568kcal たんぱく質 14.4g 脂質 19.5g 炭水化物 80.2g 塩分 3.0g</p>	<p>2月24日</p> <p>かに玉</p> <p>切干大根 菜の花の胡麻和え 揚げ包子 茶花豆</p> <p>エネルギー 501kcal たんぱく質 14.1g 脂質 7.2g 炭水化物 93.6g 塩分 3.3g</p>
<p>2月25日</p> <p>メバルの幽庵焼き</p> <p>揚げ出し豆腐 インゲンの胡麻味噌和え ふんわり蒸し 香の物</p> <p>エネルギー 527kcal たんぱく質 23.2g 脂質 9.7g 炭水化物 86.4g 塩分 4.0g</p>	<p>2月26日</p> <p>鶏天 おろしあん</p> <p>田舎煮 白身魚の照焼き 真砂炒め 野沢菜味噌漬</p> <p>エネルギー 592kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.2g 炭水化物 84.5g 塩分 2.8g</p>	<p>2月27日</p> <p>豚肉と茄子の甘酢炒め</p> <p>昆布煮 白菜のごま酢和え 山芋磯辺揚げ 高菜炒め</p> <p>エネルギー 550kcal たんぱく質 14.6g 脂質 19.7g 炭水化物 77.5g 塩分 2.4g</p>	<p>2月28日</p> <p>甘辛鶏唐揚げ</p> <p>焼きビーフン 炊き合わせ 卵の花 海苔佃煮</p> <p>エネルギー 548kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.1g 炭水化物 86.9g 塩分 3.3g</p>			

コク旨チーズコロッケ

2/1  
(木)



海老と貝柱のクリームシチュー

2/19  
(月)



タラと茄子の肉味噌あんかけ

2/21  
(水)



豚肉と茄子の甘酢炒め

2/27  
(火)

