



# 2月 献立予定表



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかげ	おもなざいりょう			えいようりょう エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	ひとくちメモ
					きいろ	あか	みどり			
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる			

## 節分メニュー 第1弾

2	げつ	セルフ 恵方巻き	 いわしの甘露煮 すまじる ツナサラダ	かんろに 牛乳 こうふ かつおぶし	こめ むぎ	ぎゅうにゅう いわしの甘露煮 かまぼこ のり わかめ ツナ こんぶ	にんじん コーン	ねぎ キャベツ	えのきたけ エキナカ	592	31.3	恵方巻
---	----	----------	--	----------------------------	----------	---	-------------	------------	---------------	-----	------	-----

節分メニュー 第2弾

3	か	わかめごはん		ごもくうどん ひじきのサラダ <small>よみがね</small> 節分豆	こめ ごま むぎ うどん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 かまぼこ わかめ こんぶ とりにく しらす かつおぶし あぶらあげ いりだいず ひじき	たまねぎ しいたけ きゅうり にんじん ねぎ ささがきごぼう キャベツ	593	24.9	節分豆
4	すい	ミートボールカレー		いかんてん 糸寒天サラダ フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	ミートボール チーズ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ ににく しょうが かんてん きゅうり キャベツ もも パインアップル みかん	672	19.1	糸寒天
5	もく	むぎごはん		さかなの黄金焼き なめこじる ゆかりあえ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう 牛乳 ホキ とうふ あぶらあげ かつおぶし わかめ こんぶ	コーン たまねぎ なめこ にんじん キャベツ ゆかり	595	27.4	ゆかり
6	きん	あげパン		abcスープ もしのナムル ミルメーク	さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも abcマカロニ すりごま	きなこ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ベーコン しらす	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	615	21.3	あげぱん
9	げつ	むぎごはん		鶏ちゃんやき 春雨のすまし汁 チーズケーキ	こめ さとう むぎ ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ とりにく わかめ かつおぶし こんぶ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが しめじ ねぎ もも かんてん もも果汁	568	21.4	鶏ちゃんやき
10	か	ミルクパン		味噌ラーメン ほうれんそうのあえもの ゆでたまご	こむぎこ さとう ごまあぶら マーガリン めん ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく かまぼこ たまご	もやし キャベツ にんじん きくらげ ねぎ はくさい ににく ほうれんそう	745	33.4	味噌ラーメン
12	もく	ルーローハン		たまごスープ キャベツとりんごのサラダ	こめ さとう こめ でんぶん じゃがいも あぶら	ぶたにく うずらたまご たまご ベーコン	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん りんご キャベツ	645	25.1	りんご

バレンタイン

13	きん	バレンタイン トースト		ビーフシチュー カップデザート	パン バター さとう じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ ぎゅうにく	にんにく にんじん たまねぎ しめじ いちごのカップデザート	621	21.3	バレンタイン
16	げつ	むぎごはん		はんぺんのすまじる 春雨の酢の物 てづくりふりかけ	こめ はるさめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 しらす はんぺん わかめ こんぶ かつおぶし	えのきたけ あおのり たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ コーン	476	16.4	はんぺん
17	か	ぼうしパン		冬野菜のミネストローネ もちクリームバニラ	パン こむぎこ ジャガイモ バター さとう マカロニ もちクリームバニラ	たまご ベーコン 牛乳	たまねぎ だいこん こまつな にんじん しめじ とまと にんにく	631	21.6	帽子パン
18	すい	むぎごはん		なんばん 1食タルタルソース 高野豆腐の味噌汁	こめ でんぷん むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう こうやどうろ 牛乳 高野豆腐 とりにく だしいりこ かつおぶし	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ キャベツ	770	27.1	高野豆腐

★西原地産地消の日★ 「あかうし」

19	もく	あかうし牛丼 	 はくさいのこんぶあえ いりことピーナッツ	こめ しらたき さとう ごま ピーナッツ	あかうし 牛乳 いりこ こんぶ	たまねぎ しいたけ にんじん はくさい ほれんそう	582	22.9	ふるさとくまさんデー
20	きん	チーズパン 	 ひじきスパゲッティ コールスロー	チーズパン あぶら さとう スパゲッティ	 あぶらあげ とりにく さつまあげ	にんじん たまねぎ いんげん ひじき コーン キャベツ きゅうり	567	24.7	ひじき
24	か	コロッケバーガー	 コンソメスープ えだまめサラダ	パン コロッケ あぶら	 ベーコン えだまめ	レタス はくさい たまねぎ にんじん コーン エリンギ キャベツ きゅうり	559	20.0	はくさい
25	すい	むぎごはん	 大豆の五目煮 すみそあえ なっとう	こめ さとう ごまあぶら むぎ こんにゃく じゃがいも あぶら ごま	 さつまあげ とりにく なっとう だいす わかめ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	648	28.0	じゃがいも
26	もく	チキンライス	 キャベツのポトフ ビーンズサラダ ほうれんそうムース	こめ あぶら マカロニ じゃがいも	 ウィンナー 牛乳 ひよこ豆 ミックスビーンズ ほうれんそうムース	たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ えだまめ きゅうり	650	23.1	ビーンズサラダ
27	きん	しょくばん	 レバーのケチャップあえ ワンタンスープ いちごジャム	パン こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら ワンタン	 かまぼこ レバー とりにく	しょうが にんにく ピーマン たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ きくらげ いちごジャム	590	25.4	ワンタン