

# 2月 Monthly Menu 朝食

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日	3日
				鶏肉のおろし煮 黒ごま豆腐	クリームシチュー グリーンサラダ	海老と卵の中華炒め ビビンバ山菜
				<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Bread</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>
				E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
				622 22.3 17.9 3.3	536 17.3 22.5 3.1	526 21.5 15.0 3.8
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	ホキの南部焼き もやしのカレー炒め	鶏肉とブロッコリーの 塩炒め おくらうの花	緑黄色野菜ポトフ フルーツ	肉野菜炒め しらすろし	ミートオムレツ& ハムソテー 菜の花のマスタードサラダ	魚肉ソーセージと 野菜の炒め物 納豆
	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Bread</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
	477 23.4 7.4 3.2	566 26.3 13.3 4.4	623 16.1 28.6 3.6	522 17.6 14.7 3.2	480 17.2 10.2 3.8	565 22.9 13.6 4.2
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
<b>建国記念の日</b> 	<b>振替休日</b>	鱈の塩焼き 切干大根の和え物	スクランブルエッグ& ミニチキン デザート	いかのみりん焼き 味付けのり	ハッシュドポテト& ミートボール かぼちゃサラダ	海老団子と白菜の 中華煮 鶏ともやしの和え物
		<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Bread &amp; Soup</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>
		E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
		536 24.5 10.0 2.6	653 25.4 31.0 4.2	530 26.0 11.5 3.3	641 12.6 22.5 3.3	530 17.5 7.4 4.7
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	鯖の葱味噌焼き 竹輪とごぼうの炒り煮	甘辛肉団子&野菜炒め 納豆	ロールキャベツ デザート	豚肉の柚子胡椒焼き わかめの酢の物	<b>天皇誕生日</b> 	麩チャンプルー 大豆とひじきの煮物
	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Bread</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>		<b>Rice &amp; Soup</b>
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量		E P F 食塩相当量
	707 27.9 22.1 4.9	582 21.2 15.7 2.8	447 17.0 14.4 3.9	554 22.9 16.6 2.7		596 22.6 16.8 4.7
25日	26日	27日	28日	29日		
	鯖の塩焼き たまご豆腐	豆腐ハンバーグ デザート	ウィンナー& ジャーマンポテト フルーツ	厚揚げと野菜の 中華炒め おくらのおかか和え		
	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Bread &amp; Soup</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>		
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量		
	614 24.3 23.9 3.2	574 18.0 16.3 2.9	639 15.7 30.1 4.5	597 23.2 18.0 3.4		

## 2月 Monthly Menu 夕食

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																	
				1日	2日	3日																	
				豚肉の醤油麹焼き		ビーフカレー																	
				しゅうまい		チーズポテト コールスローサラダ																	
				<b>Rice &amp; Soup</b>		<b>Soup</b>																	
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量												
892	38.1	31.9	3.2	892	38.1	31.9	3.2	914	24.5	32.5	4.5												
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日																	
	牛焼肉 里芋の白みそ煮	ハンバーグ デミグラスソース 海草サラダ	タラの明太マヨ焼き 野菜のバジルソテー デザート	鶏肉のカレーフリッター ひじきと蓮根のサラダ	回鍋肉 三色ナムル デザート	キーマカレー コロケ ミニサラダ																	
	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Soup</b>																	
	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量							
859	22.7	31.4	4.0	850	29.1	26.0	5.2	787	27.9	27.2	3.0	942	34.3	30.5	5.1	862	27.4	27.0	4.5	912	29.6	29.3	5.3
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日																	
			白身魚の竜田揚げ さつま芋きなこ	親子煮 パリパリサラダ デザート	豚キムチ炒め 高野豆腐の含め煮	チキンカレー 白身魚フライ ポテトサラダ																	
			<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Soup</b>																	
			E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量					
756	23.7	14.7	4.6	898	35.6	23.5	3.7	782	30.7	22.1	5.3	953	27.9	33.2	5.7								
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日																	
	豚 丼 温泉玉子 キャベツの胡麻酢和え	めばると竹輪の 磯辺揚げ 雷こんにやく きのこおくら	Bigケイジャンチキン 野菜のわさび醤油和え			チキンクリームライス マカロニとツナのソテー バイクドエッグポテト																	
	<b>Soup</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Rice &amp; Soup</b>			<b>Soup</b>																	
	E	P	F			食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量									
843	35.2	26.7	4.0	793	27.2	21.1	4.7	1,128	50.6	54.2	4.7	888	27.3	28.6	8.5								
25日	26日	27日	28日	29日																			
	チキンカツ&コロケ れんこん甘辛煮 ブロッコリーのチーズ和え		豚肉の香味焼き 春雨のそぼろ炒め 冷奴	ちらし寿司 ミニチキンチキンごぼろ 春菊の辛子和え																			
	<b>Rice &amp; Soup</b>		<b>Rice &amp; Soup</b>	<b>Soup</b>																			
	E		P	F		食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量									
956	31.6	25.8	3.8	903	39.1	31.7	2.7	784	25.6	20.9	5.3												

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質