

# 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
						つみれと野菜の煮物 とろろ芋 Rice & Soup E 512 P 18.2 F 4.1 食塩相当量 5.4
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	ぶりの照焼き キャベツと竹輪の和え物 Rice & Soup E 549 P 23.2 F 12.7 食塩相当量 3.5	肉じゃが がんものお好み焼き Rice & Soup E 676 P 24.8 F 13.6 食塩相当量 5.0	目玉焼き&フランク デザート Bread & Soup E 678 P 21.7 F 37.0 食塩相当量 4.2	鶏肉のおろし煮 たまご豆腐 Rice & Soup E 607 P 23.9 F 16.8 食塩相当量 4.0	クリームシチュー グリーンサラダ Bread E 623 P 16.5 F 31.1 食塩相当量 3.9	海老と卵の中華炒め ビビンバ山菜 Rice & Soup E 542 P 22.4 F 15.9 食塩相当量 4.2
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
	鯖の西京焼き 切干大根の酢の物 Rice & Soup E 555 P 24.9 F 13.8 食塩相当量 2.9	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;">  </div>	緑黄色野菜ポトフ フルーツ Bread E 578 P 15.4 F 25.8 食塩相当量 3.4	肉野菜炒め 納豆 Rice & Soup E 612 P 25.6 F 20.2 食塩相当量 3.3	ミートオムレツ& ハムソテー 菜の花のマスタードサラダ Bread & Soup E 589 P 18.5 F 27.8 食塩相当量 4.8	魚肉ソーセージと 野菜のカレー炒め うの花 Rice & Soup E 561 P 18.2 F 14.2 食塩相当量 4.7
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	鮭の南部焼き モロヘイヤのそばろ和え Rice & Soup E 526 P 27.7 F 7.0 食塩相当量 3.0	海鮮あんかけ豆腐 茄子の生姜醤油がけ Rice & Soup E 669 P 27.7 F 23.0 食塩相当量 4.7	スクランブルエッグ& ミニチキン デザート Bread & Soup E 590 P 21.5 F 27.4 食塩相当量 3.8	いかのみりん焼き めかぶとろろ Rice & Soup E 489 P 22.8 F 6.8 食塩相当量 3.0	ハッシュドポテト& ミートボール かぼちゃサラダ Bread & Soup E 727 P 18.6 F 31.0 食塩相当量 4.7	海老団子と白菜の 中華煮 鶏ともやしの和え物 Rice & Soup E 609 P 22.0 F 13.5 食塩相当量 4.7
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;">  </div>	鱈の塩焼き 竹輪とごぼうの炒り煮 Rice & Soup E 508 P 25.1 F 7.0 食塩相当量 4.4	ロールキャベツ デザート Bread E 481 P 14.1 F 20.2 食塩相当量 2.8	鶏肉の柚子胡椒焼き 大豆とひじきの煮物 Rice & Soup E 567 P 24.8 F 15.6 食塩相当量 2.9	ブラウンシチュー サラミとキャベツのサラダ Bread E 658 P 25.7 F 24.6 食塩相当量 4.2	炒り豆腐 わかめの酢の物 Rice & Soup E 607 P 25.2 F 17.7 食塩相当量 3.7

※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

# 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
						こってりトンテキ  さつまいものレモン煮 もやしの青じそ風味 Rice & Soup E P F 食塩相当量 926 35.0 29.5 4.6
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	鶏肉ときのこの あっさり塩レモン炒め 南瓜の含め煮 スナップえんどうの胡麻和え Rice & Soup E P F 食塩相当量 886 35.1 23.5 4.7	カレー フェア  咖喱中華丼 冷奴 中華風コーンスープ	魚のグリルラタトゥイユソース  花野菜のペパロンチーノ 蒸し鶏のサラダ Rice & Soup E P F 食塩相当量 898 34.4 33.6 3.8	肉もやしラーメン  焼き餃子 ミニ炒飯 E P F 食塩相当量 960 32.7 27.5 8.8	豚肉の醤油麹焼き  焼売 モロヘイヤのお浸し Rice & Soup E P F 食塩相当量 947 37.7 35.2 3.4	ビーフカレー  オニオンリングフライ コールスローサラダ Soup E P F 食塩相当量 1,051 25.2 45.0 4.9
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
	牛焼肉  じゃが芋の胡麻意 かぶのさっぱり和え Rice & Soup E P F 食塩相当量 961 25.2 34.9 3.9	建国記念の日 	ホキの明太マヨ焼き  野菜のバジルソテー 大根と水菜のサラダ Rice & Soup E P F 食塩相当量 726 30.4 25.7 3.3	SPECIAL EVENT 「にんべん」 京風きつねうどん 鶏天	回鍋肉  三色ナムル デザート Rice & Soup E P F 食塩相当量 989 25.9 41.9 4.5	三色丼  野菜コロッケ もずく酢 Soup E P F 食塩相当量 913 32.8 23.9 5.8
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	ポークチャップ  カリフラワーとトマトのマリネ デザート Rice & Soup E P F 食塩相当量 928 29.7 31.2 4.1	鶏肉の唐揚げ  じゃが芋の金平 フルーツ Rice & Soup E P F 食塩相当量 984 32.6 34.2 3.7	鯖の味噌煮  あさりとキャベツの柚子胡椒炒め 春雨のマヨネーズ和え Rice & Soup E P F 食塩相当量 977 28.9 38.2 4.9	ハンバーグ デミグラスソース ひじきと蓮根のサラダ デザート Rice & Soup E P F 食塩相当量 954 30.5 34.6 5.1	豚肉の葱塩炒め  高野豆腐の含め煮 いんげんのおかか和え Rice & Soup E P F 食塩相当量 883 33.0 30.7 4.4	照焼チキンチーズ焼き  マカロニとツナのソテー 切干大根のさっぱり和え Rice & Soup E P F 食塩相当量 898 37.9 26.8 5.6
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
	振替休日	カレー フェア  水上艦ポークカレー 白身魚フライ	麻婆豆腐  チョレギサラダ デザート Rice & Soup E P F 食塩相当量 1,084 35.5 41.2 3.9	白身魚の竜田揚げ  里芋のかにかまあん ほうれん草の胡麻和え Rice & Soup E P F 食塩相当量 865 38.4 22.9 5.3	豚肉の味噌焼き  雷こんにゃく きのおくら Rice & Soup E P F 食塩相当量 844 33.3 27.6 4.7	鶏と彩り野菜の 黒酢あんかけ ニラ玉炒め 豆もやしナムル Rice & Soup E P F 食塩相当量 999 35.7 39.1 5.1

※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