



ひづけ 日付	2月11日 (日)	2月12日 (月)	2月13日 (火)	2月14日 (水)	2月15日 (木)	2月16日 (金)	2月17日 (土)
あさ 朝	ホットケーキ マーガリン パンプキンスープ くだもの (パイナップル) ギョウニユウ 	白飯 ダイコン アブラア ニモノ 大根と油揚げの煮物 ナットウ めかぶ納豆 ミンシル 味噌汁 (かぼちゃ) たいみそ ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン ピーナッツバター ス克蘭ブルエッグ ウィンナーソテー ギョウニユウ 牛乳	白飯 ししゃも ダイコンバ アフライタ 大根葉のごま油炒め ミンシル 味噌汁 (もやし・にら) ぶりかけ (さけ) ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム マメ トウニユウ 豆と豆乳のサラダ レタスとベーコン のスープ ギョウニユウ 牛乳	白飯 ニドクフ 煮豆腐 ショウユウア オクラのわさび醤油和え ミンシル 味噌汁 (ほうれん草) ソウ 海苔の佃煮 ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム カブのクリーム煮 ギョウニユウ 牛乳
ひる 昼	白飯 アタニク ショウガキ 豚肉の生姜焼き ツケ 付) スパゲッティ いんげんのツナ和え ミンシル 味噌汁 (茄子) ぶりかけ (たまご)	マーボートウフ ドン 麻婆豆腐丼 ソウ ほうれん草のおかか和え ズンゴ エビ団子のスープ オウトウカン くだもの (黄桃缶) 	白飯 サーモンフライ タルタルソース ツケ センギ 付) 千切りキャベツ サクラ もやしと桜エビの和え物 ミンシル 味噌汁 (菜の花)	カレーピラフ ガーリックチキン ツケ 付) スナップエンドウ のソテー グリーンサラダ コンソメスープ チョコレートケーキ	なめし 菜飯 ちゃんぽん ツナマヨフライ ストロベリーババロア 	白飯 プルコギ キャベツとチーズの おかか和え ミンシル 味噌汁 (大根) アンミン 杏仁フルーツ ぶりかけ (おかか)	白飯 サバ ネギゴマ ユヤ 鯖の葱胡麻しょう油焼き ツケ 付) インゲンの金平 カボチャ 南瓜のそぼろ煮 ミンシル 味噌汁 (おつゆ麩)
ゆう 夕	白飯 カレイのピリ辛照り煮 ツケ コマツナ 付) 小松菜と がんもの煮物 チュウカフハルサメ 中華風春雨サラダ ミンシル 味噌汁 (玉ねぎ) タカナツ 高菜漬け	白飯 トリニク 鶏肉のマスタード焼き ツケ 付) きのこと ヤングコーンのソテー ピーマンのじゃこ和え ミンシル 味噌汁 (白菜) ぶりかけ (野菜)	白飯 マツカゼキ 松風焼き ツケ 付) ぶきの金平 メンマの炒め煮 ミンシル 味噌汁 (里芋) ぶりかけ (わかめ) 	白飯 ジャーマンオムレツ ツケ 付) フロッコリー コマツナ 小松菜とささみの梅和え ミンシル 味噌汁 (厚揚げ) ノザワナツ 野沢菜漬け 	白飯 サワラ サイキョウキ 鯖の西京焼き ツケ ツギこんの 付) 突きこんの金平 ハルサメ 春雨のオイスター炒め シル マ 清まし汁 (巻き麩) ぶりかけ (のりごま)	白飯 スパイシー タンドリーチキン ツケ 付) カリフラワーの ソテー ナ 菜の花のごま和え ミンシル 味噌汁 (なめこ) カッパ漬け 	白飯 ニクダンゴ スプタフウ 肉団子の酢豚風 きゅうりのナムル ミンシル 味噌汁 (豆腐・わかめ) しば漬け 
せいぶん 成分	エネルギー 1864 kcal たんぱくしつ 78.9 g 脂質 62.6 g えんぶん 7.7 g	エネルギー 1792 kcal たんぱくしつ 79.9 g 脂質 59.5 g えんぶん 8.8 g	エネルギー 1915 kcal たんぱくしつ 82.6 g 脂質 76.9 g えんぶん 9.4 g	エネルギー 1944 kcal たんぱくしつ 83.8 g 脂質 72.9 g えんぶん 9.1 g	エネルギー 1899 kcal たんぱくしつ 80.5 g 脂質 51.6 g えんぶん 9.7 g	エネルギー 1799 kcal たんぱくしつ 81.6 g 脂質 56.8 g えんぶん 9.0 g	エネルギー 1908 kcal たんぱくしつ 74.4 g 脂質 65.5 g えんぶん 9.9 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。