



# 予定献立一覧表



	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)	2月8日(日)
朝	ごはん(150) 厚揚げと野菜の炒め物 さつま芋とレーズンのサラダ たいみそ すまし汁	ごはん(150) いかのお魚つみれと 冬瓜の煮物 青梗菜としらすの ゆかり和え 漬物 味噌汁	ごはん(150) ミートボール(甘酢) キャベツとみかんの フレンチサラダ ふりかけ コンソメスープ 	ごはん(150) さつま揚げと かぶの煮物 春菊とほたて風味の 旨塩和え 漬物 味噌汁	ごはん(150) あさりと彩り野菜の バジルオイル炒め ごぼうサラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) さばの塩焼き 小松菜とかに風味の 柚子和え のり佃煮 味噌汁	食パン チーズオムレツ カリフラワーの コールスローサラダ コンソメスープ 
		<b>せつぶん 節分</b>	<b>りっしゅん 立春</b>	旧暦では1年のはじまりは立春からと考えられていました。そのため、 節分や八十八夜など、季節の節目の行事は立春を起点に考えられています。 暦の上では春とはいえ、まだまだ寒い日が続きます。			
昼	ごはん(150) ふわふわ卵とエビの チリソース 海鮮シューマイ 白菜のナムル風 中華スープ	<b>太巻き&amp;いなり寿司                      里芋の金時豆煮                      抹茶ゼリー                      味噌汁</b> 	ごはん(150) 鮭のマヨネーズ焼き 根菜の金平風 フルーツ 味噌汁	ごはん(150) 白身魚フライ& コーンクリームコロッケ キャベツと蒲鉾の 高菜炒め めかぶとろろ 味噌汁	ごはん(150) 豚肉のスタミナ炒め 竹輪と蒟蒻の煮物 ゼリー 味噌汁	野菜とベーコンの 和風スパゲティ 茄子のトマト煮 ほうれん草とツナの サウザンサラダ かきたまスープ	ごはん(150) メルルーサのごま焼き 南瓜の煮物 茄子の辛子和え 味噌汁
夕	ごはん(150) 豚肉のごまだれがけ ズッキーニの バター炒め フルーツ 味噌汁	ごはん(150) サワラの西京漬け焼き 豆腐と人参のしりしり 春菊とあさりの わさび和え すまし汁	ごはん(150) 鶏肉のパン粉焼き 大根のゆず風味煮 春雨とかに風味の 酢の物 味噌汁	菜飯 洋風玉子焼き ブロccoliとツナの スパイス炒め フルーツヨーグルト コンソメスープ	ごはん(150) カレイの酒蒸し ぜんまいの煮物 菜の花と蒸し鶏の マヨ和え 味噌汁	ごはん(150) 肉団子の香味炒め 冬瓜のえびあんかけ フルーツ 味噌汁	ごはん(150) 鶏のから揚げ 五目豆煮 フルーチェ 味噌汁
1 日 合 計	kcal 1623 蛋白質 40.4 g 脂質 52.8 g 炭水化物 245.6 g 無機質 鉄 5.3 mg 塩分相当量 8.2 g	kcal 1448 蛋白質 53.2 g 脂質 23.3 g 炭水化物 244.4 g 無機質 鉄 5.9 mg 塩分相当量 11.1 g	kcal 1449 蛋白質 57.8 g 脂質 31.4 g 炭水化物 235.4 g 無機質 鉄 6.3 mg 塩分相当量 7.4 g	kcal 1414 蛋白質 46 g 脂質 30.2 g 炭水化物 235 g 無機質 鉄 6.3 mg 塩分相当量 10.8 g	kcal 1595 蛋白質 56.8 g 脂質 55 g 炭水化物 206.5 g 無機質 鉄 7.1 mg 塩分相当量 8.9 g	kcal 1394 蛋白質 46.3 g 脂質 42.5 g 炭水化物 208.4 g 無機質 鉄 5.9 mg 塩分相当量 9.7 g	kcal 1417 蛋白質 62.8 g 脂質 45.1 g 炭水化物 209.7 g 無機質 鉄 6.5 mg 塩分相当量 9 g

備考 仕入れの都合や気候、要望等により、献立が変更になる場合がございます。ご了承くださいませようお願い申し上げます。