



予定献立一覧表



	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)	2月15日(日)	
朝	ごはん(150) ハムと野菜の おかか炒め 納豆 漬物 味噌汁	ごはん(150) ポロニアソーセージ 菜の花とホ好風味の 和風ごま和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) さんまのみぞれ煮 かぶのさっぱり和え 梅びしお 味噌汁	ごはん(150) はんぺんと里芋の白煮 小松菜のピーナツ和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) ベーコンとブロッコリーの レモン風味炒め オクラの京風和え 漬物 味噌汁	ごはん(150) ツナとアスパラの マヨ醤油炒め 春菊の磯和え 昆布佃煮 味噌汁	ロールパン 肉団子とズッキーニの トマト煮 キャベツとチーズの サウザンサラダ コンソメスープ	
			<p>「煮ごみ」とは、伊万里や西松浦地域の「おくんち料理」の一つです。</p> <p>「おくんち」とは「お供え日」と書き、自然の恵みに感謝して行う祭りです。その中でも「煮ごみ」はおくんち料理の残り素材を上手に組み合わせてあずきを添えた名脇役料理です。</p>					
昼	<p>今日は何の日？ ~お肉の日~ ごはん(150) とんかつ 高野豆腐と大根の 白だし煮 春菊のくるみ和え 味噌汁</p>	ごはん(150) 五目豆腐の 玉ねぎソース ガパオ風コロッケ もやしとかに風味の 辛子マヨ和え 味噌汁	<p>けんこきねん ひ 建国記念の日 きょうど りょうり さがけん 郷土料理・佐賀県</p>	ごはん(150) 煮ごみ 南瓜の胡麻だれかけ 青梗菜とじゃこの わさび和え 味噌汁	ごはん(150) ホキの磯辺揚げ 野菜とウインナーの オイスターソース炒め フルーツ 味噌汁	<p>ハヤシライス ロール玉子 チョコババロア コンソメスープ</p> 	ごはん(150) シイラの旨塩焼き 蓮根と切昆布の炒め煮 胡瓜と蒸し鶏の ポン酢和え 味噌汁	
夕	ごはん(150) さばの味噌煮 ビーフンとえびの 炒め物 人参ラペ すまし汁	ごはん(150) たらの蒲焼き ブロッコリーときのこの 塩だれ炒め フルーツヨーグルト 味噌汁	ごはん(150) 仙台麩の卵とじ キャベツとあさりの 味噌炒め ゼリー すまし汁	ごはん(150) 鶏肉のバター焼き 茄子の煮物 いんげんの旨塩和え 味噌汁	ごはん(150) 豚肉の甘酢炒め ひじきと白滝の煮物 小松菜の白和え 味噌汁	ごはん(150) メヌケの幽庵焼き さつま芋の金平風 白菜とハムのドレ和え 味噌汁	ごはん(150) 照焼きハンバーグ かぶと油揚げの カレー風味煮 フルーツ 味噌汁	
1 日 合 計	kcal 1571 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 42.6 g 炭水化物 235.5 g 無機質 鉄 6.9 mg 塩分相当量 9.8 g	kcal 1625 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 52.1 g 炭水化物 230.6 g 無機質 鉄 5.6 mg 塩分相当量 9.9 g	kcal 1441 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 28.2 g 炭水化物 246.8 g 無機質 鉄 8 mg 塩分相当量 8.5 g	kcal 1433 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 35.4 g 炭水化物 224.3 g 無機質 鉄 7.4 mg 塩分相当量 7.9 g	kcal 1449 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 44.2 g 炭水化物 212.7 g 無機質 鉄 7.7 mg 塩分相当量 9.8 g	kcal 1536 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 45.6 g 炭水化物 237.1 g 無機質 鉄 6.3 mg 塩分相当量 10.3 g	kcal 1367 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 34.6 g 炭水化物 206.8 g 無機質 鉄 5.9 mg 塩分相当量 9.9 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願ひ申し上げます。							