



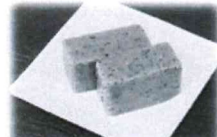




















2023年2月献立表



昼食		エネルギー (kcal)	昼めん食		エネルギー (kcal)	昼食		エネルギー (kcal)	昼めん食		エネルギー (kcal)
01	水	鶏肉のさっぱり煮 いんげんと卵の炒め物 白菜と糸昆布のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	571	カレーぎしめん いんげんと卵の炒め物 白菜と糸昆布のサラダ ご飯(小) 漬物	522	16	木	鶏肉の唐揚げ 冬瓜の生姜煮 豆腐サラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	624	カレーうどん 冬瓜の生姜煮 豆腐サラダ ご飯(小) フルーツ	534
02	木	アジフライ スパゲティソテー チンゲン菜の辛子和え ご飯 味噌汁 フルーツ	521	五目うどん スパゲティソテー チンゲン菜の辛子和え ご飯(小) フルーツ	491	17	金	煮込みハンバーグ チンゲン菜のソテー 大豆もやしのごまヨサダ ご飯 コンソメスープ 漬物	554	和風スパゲティ チンゲン菜のソテー 大豆もやしのごまヨサダ 汁物 フルーツ	539
03	金	ちらし寿司 五目豆 花野菜サラダ いわしのつみれ汁 フルーツ	548	鶏南蛮そば 五目豆 花野菜サラダ ご飯(小) フルーツ	549	18	土	揚げ出し豆腐 根菜の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え 干しエビの混ぜご飯 味噌汁	527	卵とじうどん 根菜の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え 干しエビの混ぜご飯(小)	485
04	土	和風ハンバーグ チンゲン菜と干しエビのソテー かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁 漬物	571	焼きそば チンゲン菜と干しエビのソテー かぼちゃサラダ 汁物 漬物	656						
						20	月	鶏肉の塩昆布炒め さつま芋の甘煮 ほうれん草のサラダ ご飯 すまし汁 漬物	576	月見そば さつま芋の甘煮 ほうれん草のサラダ ご飯(小) 漬物	561
06	月	中華風玉子焼き 白菜と干しエビのあっさり煮 人参サラダ ご飯 中華スープ フルーツ	506	ナポリタンスパゲティ 白菜と干しエビのあっさり煮 人参サラダ 汁物 フルーツ	533	21	火	豚かつ 高野豆腐の卵とじ ぜんまいのナムル ご飯 のっぺい汁 フルーツ	535	たぬきぎしめん 高野豆腐の卵とじ ぜんまいのナムル ご飯(小) フルーツ	500
07	火	白身魚のフライ きのこのバター醤油炒め オーロラソースのマカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物	594	とろろうどん きのこのバター醤油炒め オーロラソースのマカロニサラダ ご飯(小) 漬物	482	22	水	豆腐ステーキ野菜あんかけ れんこんのソテー スナッパえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	562	肉うどん れんこんのソテー スナッパえんどうのサラダ ご飯(小) フルーツ	531
08	水	回鍋肉 小松菜の煮びたし 切干大根のナムル ご飯 中華スープ 漬物	548	たぬきそば 小松菜の煮びたし 切干大根のナムル ご飯(小) 漬物	483	23	木	さばの味噌煮 きんぴらごぼう 白菜の塩麹和え ご飯 きくらげと卵のスープ 漬物	516	しょうゆラーメン きんぴらごぼう 白菜の塩麹和え ご飯(小) 漬物	484
09	木	チキン南蛮 かぼちゃの煮物 れんこんサラダ ご飯 味噌汁 漬物	641	月見ぎしめん かぼちゃの煮物 れんこんサラダ ご飯(小) 漬物	513	24	金	すき焼き風煮 さつま揚げの炒め物 卵豆腐 ご飯 和風スープ 漬物	567	梅おろしうどん さつま揚げの炒め物 卵豆腐 ご飯(小) 漬物	469
10	金	さばの煮付け 人参の金平 カリフラワーのゆかり和え 菜めし 豚汁	512	味噌煮込み風うどん 人参の金平 カリフラワーのゆかり和え 菜めし(小)	479	25	土	鶏肉の竜田揚げ 五目豆 もやし中華風サラダ ご飯 味噌汁 漬物	585	ほうとう風うどん 五目豆 もやし中華風サラダ ご飯(小) 漬物	518
11	土	シーフードカレー ジャーマンポテト 大豆もやしのサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト	630	肉そば ジャーマンポテト 大豆もやしのサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト	603						
						27	月	あじの南蛮漬 白菜と干しエビのあっさり煮 チンゲン菜のサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	535	きつねうどん 白菜と干しエビのあっさり煮 チンゲン菜のサラダ ご飯(小) フルーツ	469
13	月	豚肉の生姜焼き風 さつま芋の煮物 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	592	ちくわ天ぎしめん さつま芋の煮物 いんげんのサラダ ご飯(小) 漬物	519	28	火	豚肉の柳川風煮 いんげんのソテー カリフラワーの梅和え ご飯 和風スープ 漬物	554	かき揚げそば いんげんのソテー カリフラワーの梅和え ご飯(小) 漬物	563
14	火	海鮮と春雨の炒め物 大根のゆず味噌かけ ブロッコリーのごま和え ご飯 中華風かきたま汁 フルーツ	516	塩ラーメン 大根のゆず味噌かけ ブロッコリーのごま和え ご飯(小) フルーツ	422						
15	水	白身魚のごま焼き ミニコロッケ きらずサラダ ご飯 すまし汁 漬物	543	あんかけそば ミニコロッケ きらずサラダ ご飯(小) 漬物	626						

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

2023年2月 おやつ献立表

月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
		はちみつマドレーヌ  161 kcal	田舎まんじゅう  108 kcal	黒豆ようかん  96 kcal	ブドウゼリー  54 kcal
6 バームクーヘン(チョコ)  90 kcal	7 抹茶プリン (ホイップクリーム)  76 kcal	8 フルーツのパウンドケーキ  87 kcal	9 水ようかん  105 kcal	10 よもぎまんじゅう  109 kcal	11 プレーンロールケーキ  143 kcal
13 ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)  74 kcal	14 チョコとクランベリーのパウンドケーキ  73 kcal	15 緑茶ようかん  104 kcal	16 バームクーヘン  92 kcal	17 しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)  141 kcal	18 オレンジゼリー  56 kcal
20 栗のパウンドケーキ  90 kcal	21 紫芋ようかん  92 kcal	22 黒糖まんじゅう  107 kcal	23 苺のミルクプリン (ホイップクリーム)  54 kcal	24 乳菓まんじゅう  103 kcal	25 苺のマドレーヌ  92 kcal
27 抹茶ようかん  118 kcal	28 レモンケーキ  65 kcal	<p>*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります。 *カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。</p>			