

2月9日(月)		
献立名	食品名	kcal
揚げ物	美味しいかぼちゃコロ	90
	サラダ油	54
焼物	星型オムレツ 25	24
千切り	キャベツ・人参	5
	ソース 7	10
蓮根きんぴら	蓮根・鶏肉・竹輪	31
	人参・胡麻・ゴマ油	
	砂糖・醤油	
胡麻和え	オクラ	12
	胡麻・醤油・砂糖	
ポン酢和え	キャベツ・コーン	11
	ワカメ・ポン酢	
漬物		2
副食計		239
主食	ごはん	312
合計		551kcal

献立名	食品名	kcal
焼きそば風	スパゲティー12.5 豚肉・キャベツ・玉葱 人参・紅生姜 ソース・サラダ油	129
フライ	白身魚フライ サラダ油 6	72 54
信田和え	白菜・キャベツ・油揚げ いんげん・胡麻 砂糖・醤油	21
ひじき煮	ひじき・人参 枝豆・油揚げ こんにゃく 砂糖・醤油・油	19
焼き物	小さなネギ焼き	25
漬物		2
副食計		322
主食	ごはん	312
合計		634kcal

2月11日(水)	建国記念の日	
献立名	食品名	kcal
副食計		
主 食	ごはん	
合 計		312

献立名	食品名	kcal
焼物	なめらか豆腐ハンバーグ	100
揚げ物	鶏モモ竜田揚げ	45
	サラダ油	27
ポン酢	おろし大根ポン酢 15	12
ソテー	マカロニ 玉ねぎ	28
麻婆高野	サイコロ高野・春雨 豚ミンチ・人参・いんげん 椎茸・麻婆ソース	31
コーンサラダ	コーン・玉葱・かにかま 白ドレッシング	25 20
含め煮	黒豆がんも	30
	砂糖・醤油	
漬物		2
副食計		320
主食	ごはん	312
合計		632kcal

2月13日(金)		山菜おこわ風ごはん	
献立名	食品名	kcal	
天ぷら	骨取り ハタ 1/2	55	
	天ぷら粉・サラダ油	65	
焼き物	ジューシー肉焼壳	50	
千切り	キャベツ・人参	5	
	ソース 7	10	
イタリアンスパ	スパゲティ・玉葱	46	
	ベーコン・ピーマン		
	ケチャップ		
大根煮	大根・人参・蓮根	35	
	いんげん・鶏ミンチ		
	椎茸・こんにゃく		
	砂糖・醤油		
ゆかり和え	もやし・人参	12	
	ゆかり		
漬物		2	
副食計		280	
主食	ごはん	333	
合計		613kcal	

2月14日(土)	献立名	食品名	kcal
お楽しみメニュー			

食材の仕入れ状況により一部メニュー変更のある場合がございます。