

平成25年度 02月献立

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ちらし寿司(のり・卵)ジャー 鯖の竜田揚げ 人参の金平 チンゲン菜とコーンの和え物 じゃがいもの煮物 五目豆	中華丼 りんごジュース	白ごはん(ジャー) 酢豚 卵焼き 厚揚げとエビの煮物 小松菜のお浸し	白ごはん(ジャー) 鮭と大根の石狩鍋風 人参のゴママヨ和え ウインナー オクラの天ぷら なすの生姜醤油	白ごはん(ジャー) チキン南蛮 タルタル こんにやくのごま炒め キャベツのお浸し じゃがいもとツナの煮物
440kcal 蛋白8.9g 脂質10.3g 塩分2.0g	459kcal 蛋白11.9g 脂質13.1g 塩分2.5g	460kcal 蛋白12.0g 脂質13.3g 塩分2.5g	439kcal 蛋白11.3g 脂質12.6g 塩分2.5g	445kcal 蛋白10.8g 脂質12.0g 塩分2.7g
10	11	12	13	14
白ごはん(ジャー) 豚肉の生姜焼き ちくわの天ぷら ブロッコリーの洋風煮 ビーフンの中華ソテー	建国記念日	ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 鶏のクリームシチュー 和風スパゲティ チンゲン菜のお浸し ひじきの煮物 ブロッコリー	チキンライス ジャー 白身魚のカレー粉揚げ ミックスビーンズサラダ 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ かぼちゃのそぼろ煮
469kcal 蛋白11.8g 脂質13.5g 塩分2.3g		445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	437kcal 蛋白10.7g 脂質12.6g 塩分2.6g	449kcal 蛋白11.8g 脂質12.9g 塩分2.7g
17	18	19	20	21
白ごはん(ジャー) すき焼き風煮物 小松菜とがんもの煮物 切干大根の煮物 コーンのお浸し	白ごはん(ジャー) <small>おでん(厚揚げ・こんにやく・大根・ごぼう)</small> サツマイモサラダ ウインナー スナックえんどう ちくわの磯辺揚げ	白ごはん(ジャー) 唐揚げ 枝豆の卵とじ きのことコーンのソテー チンゲン菜のお浸し ひじきの煮物	わかめごはん(ジャー) エビの天ぷら さつまいもの天ぷら 五目豆 がんもの煮物 小松菜のハムマヨ	白ごはん(ジャー) ハンバーグ デミグラスソース マカロニツナサラダ レンコンの天ぷら 大根の田楽 インゲンのゴマ和え
462kcal 蛋白12.1g 脂質13.7g 塩分2.4g	451kcal 蛋白12.0g 脂質13.2g 塩分2.3g	456kcal 蛋白11.6g 脂質12.6g 塩分2.5g	436kcal 蛋白10.5g 脂質13.2g 塩分2.6g	458kcal 蛋白11.0g 脂質12.3g 塩分2.4g
24	25	26	27	28
白ごはん(ジャー) 鶏肉のトマト煮 大根のゆずあんかけ ひじきとレンコンの中華煮 ほうれん草とコーンのソテー	白ごはん(ジャー) イカフライ タルタルソース 筑前煮 さつまいもの天ぷら スパゲティサラダ 小松菜のゴマ和え	炊き込みごはん(ジャー) 焼き肉 キャベツとカニのサラダ 手作りコロッケ レンコンの梅肉和え	白ごはん(ジャー) 白身魚のフライ ケチャップ ちくわの天ぷら イカとコーンの中華炒め ミニトマト 菜の花の和え物	カレーライス りんごジュース
463kcal 蛋白11.8g 脂質12.9g 塩分2.4g	459kcal 蛋白11.4g 脂質13.2g 塩分2.4g	449kcal 蛋白12.1g 脂質13.5g 塩分2.4g	463kcal 蛋白12.3g 脂質13.7g 塩分2.5g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g

仕入れの都合により、メニューに変更が生じる場合があります。どうぞご了承くださいませ。