

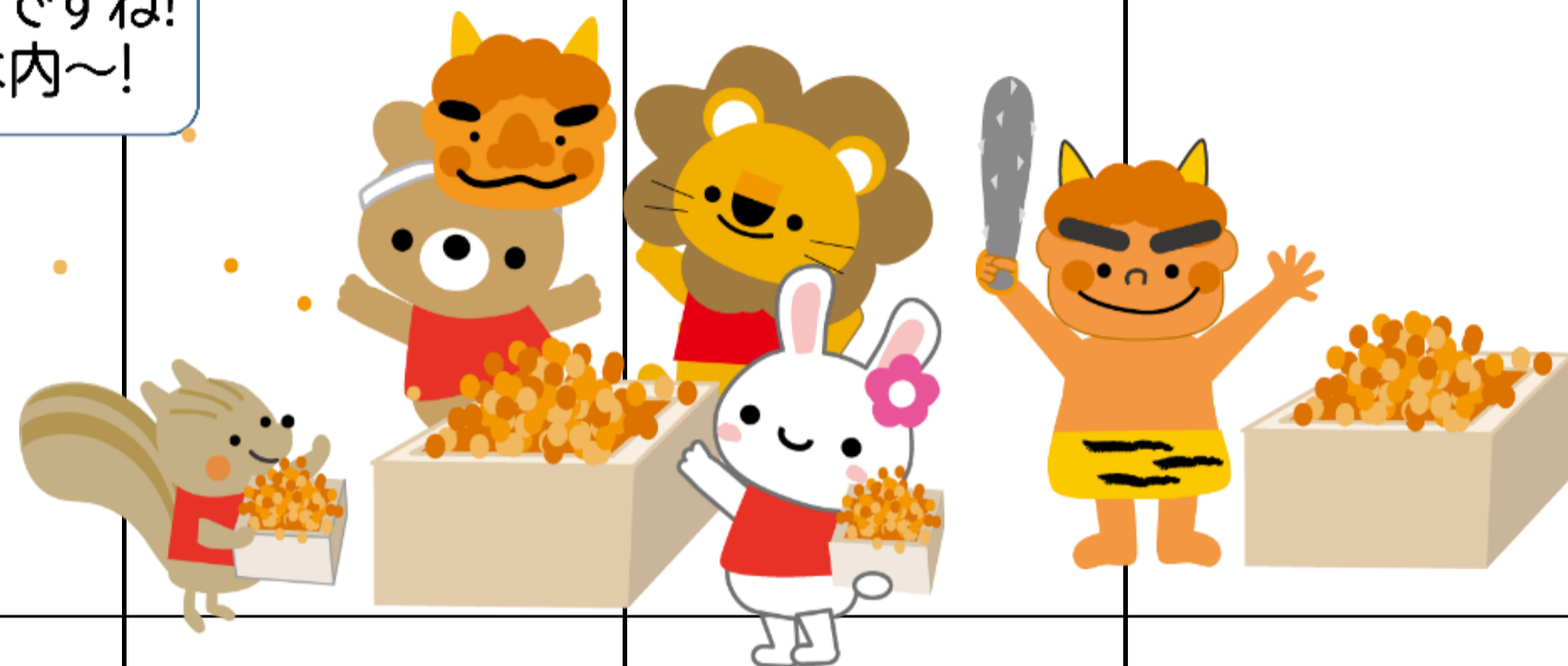









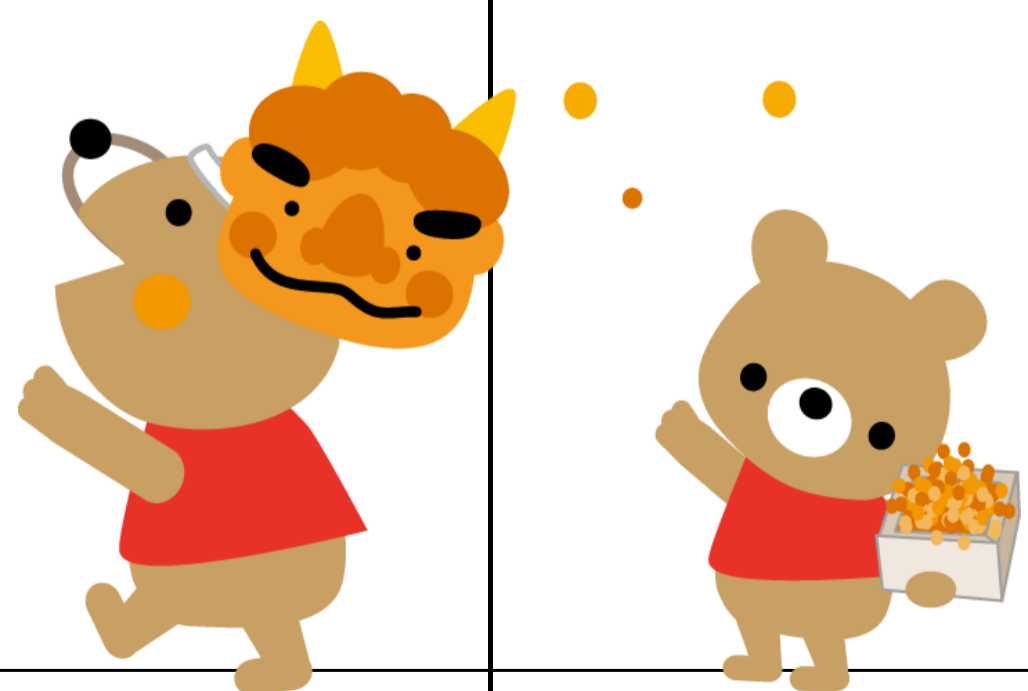












| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 2月1日 | 日 2月2日 |
|--------------------------|---|--|---|---|--|---|---|
| おひるごはん |  <p>2月といえば節分ですね! おには外〜福は内〜!</p> |  <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p> |  | | |  <p>ご飯 豚肉とチンゲン菜の味噌煮 キャベツとひじきのツナサラダ すまし汁</p> |  <p>ご飯 カラスカレイの和風あんかけ 鶏レバーのかりん揚げ みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p> |
| | | | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g |
| おひるごはん | 2月3日 | 2月4日 | 2月5日 | 2月6日 | 2月7日 | 2月8日 | 2月9日 |
| |  <p>●赤おにさんライス 豚肉とじゃが芋のコンソメ煮 大根とワカメの中華和え</p> |  <p>ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 豆腐と野菜の玉子とし煮 みそ汁 ヨーグルト</p> |  <p>コーンクリームスパゲティ さつまいもと人参の和え物 スープ</p> |  <p>鉄分強化!ふりかけご飯 鮭のみぞれ煮 豆腐と小松菜のサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)</p> |  <p>ご飯 鶏肉の玉子とし煮 かぶとトマトのごまサラダ みそ汁</p> |  <p>ご飯 助宗タラのカレーマヨ焼き 炒りおから みそ汁 ヨーグルト</p> |  <p>さつまいもときのこの炊き込みご飯 豆腐と肉野菜のとろみ煮 キャベツとコーン炒め みそ汁</p> |
| Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g |
| | 2月10日 | 2月11日 | 2月12日 | 2月13日 | 2月14日 |  | |
| おひるごはん |  <p>ご飯 チキンとかぼちゃのトマト煮 大根サラダ スープ</p> |  <p>ポークカレーライス チンゲン菜の玉子サラダ フルーツ(りんご)</p> |  <p>ご飯 豆腐とささみの中華煮 さつまいもの甘辛炒め 中華スープ</p> |  <p>ご飯 白糸タラのチーズ焼き 人参しいし みそ汁 フルーツ(いよかん)</p> |  <p>鉄分強化!ふりかけご飯 ●ハートの玉子焼き 春雨サラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)</p> | | |
| Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g | | |
| | 355/11.3/11.1/56.8/1.2 | 427/14.8/14.7/63.5/1.4 | 399/14.1/8.7/68.6/1.2 | 378/14.4/13.3/54.3/1.1 | 390/11.2/11.6/63.4/1.0 | | |

*都合により、献立を変更する場合がございます。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 2月15日 | 日 2月16日 |
|--------|---|---|---|---|--|---|---|
| おひるごはん |  <p>2月といえば節分ですね! おには外〜福は内〜!</p> |  <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p> |  |  |  |  <p>ご飯 豚肉とチンゲン菜の味噌煮 キャベツとひじきのツナサラダ すまし汁</p> |  <p>ご飯 カラスカレイの和風あんかけ 鶏レバーのかりん揚げ みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p> |
| | | | | | | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 376/14.5/12.5/53.2/1.0 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 416/14.5/13.3/63.7/1.2 |
| おひるごはん | 2月17日 | 2月18日 | 2月19日 | 2月20日 | 2月21日 | 2月22日 | 2月23日 |
| |  <p>グリーンピースご飯 豚肉とじゃが芋のコンソメ煮 マカロニサラダ みそ汁</p> |  <p>ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 豆腐と野菜の玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト</p> |  <p>コーンクリームスパゲティ さつまいもと人参の和え物 スープ</p> |  <p>鉄分強化!ふりかけご飯 鮭のみぞれ煮 豆腐と小松菜のサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)</p> |  <p>ご飯 鶏肉の玉子とじ煮 かぶとトマトのごまサラダ みそ汁</p> |  <p>ご飯 助宗タラのカレーマヨ焼き 炒りおから みそ汁 ヨーグルト</p> |  <p>さつまいもときのこの炊き込みご飯 豆腐と肉野菜のとろみ煮 キャベツとコーン炒め みそ汁</p> |
| 栄養価 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 372/13.8/10.7/57.5/1.0 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 380/18.7/11.3/55.0/1.0 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 413/16.6/14.0/58.1/1.2 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 407/17.5/11.8/62.0/1.2 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 363/13.3/12.5/52.0/0.9 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 371/17.6/10.2/57.0/1.0 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 429/16.0/13.1/65.8/1.3 |
| おひるごはん | 2月24日 | 2月25日 | 2月26日 | 2月27日 | 2月28日 |  | |
| |  <p>ご飯 チキンとかぼちゃのトマト煮 大根サラダ スープ</p> |  <p>ポークカレーライス チンゲン菜の玉子サラダ フルーツ(白桃缶)</p> |  <p>ご飯 豆腐とささみの中華煮 さつまいもの甘辛炒め 中華スープ</p> |  <p>ご飯 白系タラのチーズ焼き 人参しいし みそ汁 フルーツ(いよかん)</p> |  <p>鉄分強化!ふりかけご飯 コーン入り厚焼玉子 春雨サラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)</p> | | |
| 栄養価 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 355/11.3/11.1/56.8/1.2 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 433/15.0/14.6/64.1/1.4 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 399/14.1/8.7/68.6/1.2 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 378/14.4/13.3/54.3/1.1 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 390/11.2/11.6/63.4/1.0 | | |

※都合により、献立を変更する場合がございます。