

2月の予定献立表



	月	火	水	木	金
日	3	4	5	6	7
献立	ご飯 いわしのかば焼き 梅マヨあえ 小松菜のみそ汁 節分豆	ご飯 肉詰めいなりのあんかけ 切り干し大根煮 豆腐とわかめのみそ汁	ご飯 ししゃものうま塩焼き なめたけひじきあえ 肉じゃが汁	ビビンバ (肉みそ・ナムル) 春雨スープ ヨーグルト	ご飯 レバーと大豆のチリソース わかめとツナのサラダ 白菜のみそ汁
エネルギー	837 kcal	747 kcal	740 kcal	799 kcal	791 kcal
たんぱく質	30.8 g	25.9 g	33.7 g	28.8 g	32.7 g
食塩相当量	2.6 g	2.8 g	2.8 g	2.3 g	2.2 g
日	10	11	12	13	14
献立	ご飯 がんもどきのそぼろ煮 ごまじゃこあえ 苗場の酒かす汁	建国記念の日 	ご飯 和風ハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ 豆乳クラムチャウダー	ご飯 さばのみそ煮 ゆかりあえ 沢煮わん いよかん	麦ご飯 ハッシュドチキン 切り干し大根サラダ 米粉のブラウニー
エネルギー	746 kcal		784 kcal	791 kcal	791 kcal
たんぱく質	29.4 g		30.4 g	32.6 g	26.5 g
食塩相当量	2.3 g		2.3 g	2.6 g	3.0 g
日	17	18	19	20	21
献立	ご飯 生揚げのみそ炒め たくあんあえ もずくと卵のスープ	ゆで中華めん しょうがじょうゆ ラーメンスープ カレーポテトビーンズ 海藻サラダ	ご飯 マカロニグラタン コールスローサラダ 大根ポトフ 食育の日	ご飯 たらゆずマヨ焼き うの花いり じゃが芋のみそ汁	きなこ揚げパン のり酢あえ 白菜と肉団子のスープ
エネルギー	744 kcal	720 kcal	766 kcal	763 kcal	810 kcal
たんぱく質	29.0 g	33.8 g	27.1 g	32.6 g	33.2 g
食塩相当量	2.4 g	2.9 g	2.6 g	2.4 g	2.7 g
日	24	25	26	27	28
献立	天皇誕生日振替休日 栄養価 裏面に ・脂質 ・炭水化物 ・カルシウム ・鉄分 を表示しています。	ご飯 鶏肉のコーンフ레이크焼き ひじきの炒め煮 なめこ汁	ご飯 オムレツトマトソース 茎わかめのサラダ ABCスープ	ご飯 きりざい じゃが芋のきんぴら ワンタン豚汁	ご飯 棒ぎょうざ ポテトサラダ マーボー白菜
エネルギー		758 kcal	715 kcal	739 kcal	804 kcal
たんぱく質		34.4 g	26.1 g	27.6 g	26.1 g
食塩相当量		2.6 g	2.3 g	2.7 g	2.3 g

都合により献立を変更することがあります。御了承ください。

