



2月分献立予定表



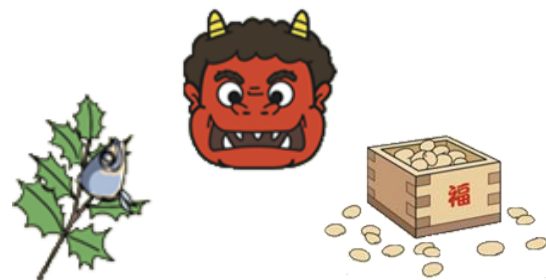
平成30年
食堂課

	1日	木	2日	金	3日	土	4日	日	5日	月	6日	火	7日	水
朝食	味噌汁		スライスパン		味噌汁		味噌汁		スライスパン		味噌汁		スライスパン	
	生卵		チョコフレーク		ウインナーサラダ		ごろっと薩摩揚げ		フルーツヨーグルト		鯖の味噌煮		洋風カキタマスープ	
	フランクフルトサラダ		ポテトベーコンソテー		ひじき煮付		大根胡麻油炒め		ハンバーグサラダ		卵とじ		ツナとコーンのサラダ	
	702 Kcal		710 Kcal		659 Kcal		638 Kcal		730 Kcal		712 Kcal		719 Kcal	
昼食	白菜クリーム煮		和風オムライスキノコソース		つけ麺		パン		コーンピラフ		麻婆豆腐		若布ご飯	
	メンチカツ		牛肉入りコロッケ		焼売		おにぎり		白身魚フライ		南瓜挽肉サンド		けんちん汁	
	生野菜		温野菜		大学芋		飲物		生野菜		ナムル		アジ梅肉フライ	
	831 Kcal		867 Kcal		669 Kcal		Kcal		753 Kcal		841 Kcal		763 Kcal	
夕食	魚のマスタード風味焼		恵方手巻き		ガパタチキン		トマトシチュー		豚肉朝鮮焼		かき揚げ天丼		鶏肉の塩唐揚げ	
	大根とチキンボールの洋風煮		鶏肉の唐揚げ		高野豆腐の煮物		グラタンコロッケ		肉と野菜のケチャップ炒め		肉じゃが		里芋の煮付	
	味噌汁		吸い物		卵スープ		もやしドレッシング和え		味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	992 Kcal		1046 Kcal		954 Kcal		1040 Kcal		971 Kcal		897 Kcal		1001 Kcal	
	8日	木	9日	金	10日	土	11日	日	12日	月	13日	火	14日	水
朝食	味噌汁		スライスパン		味噌汁		味噌汁		スライスパン		味噌汁		スライスパン	
	ミートボールサラダ		フルーツグラノーラ		チーズインハンバーグ		イカ入り揚げ出し豆腐		フラウンシュガー		目玉焼・サラダ		コーンスープ	
	白滝明太ソテー		曙サラダ		金平牛蒡		ビーフソテー		オムレツサラダ		納豆		マセドアンサラダ	
	639 Kcal		740 Kcal		739 Kcal		697 Kcal		688 Kcal		698 Kcal		704 Kcal	
昼食	親子丼		チャーハン		かきしめん		パン		パン		ゆかりご飯		かた焼きそば	
	北海道フライ		ミニ春巻		竹輪の磯辺揚げ		おにぎり		おにぎり		豚汁白味噌仕立て		キャベツギョーザ	
	味噌汁		キムチ		小松菜煮浸し		飲物		飲物		鯖の塩焼		辛子和え	
	811 Kcal		701 Kcal		669 Kcal		Kcal		Kcal		771 Kcal		610 Kcal	
夕食	カレイピリカラアムカケ		カツ風煮		鮭のムニエル		焼肉丼		カレーライス		鶏肉治部煮		ロコモコ丼	
	回鍋肉		ポテトアムカケ		野菜の煮物		カレー包み揚げ		イカカラアゲサラダ		ニンニク醤油炒め		サラダ	
	スープ		味噌汁		味噌汁		フロッキーサラダ		ヨーグルト		味噌汁		オニオンスープ	
	913 Kcal		1070 Kcal		953 Kcal		894 Kcal		916 Kcal		997 Kcal		1018 Kcal	
	15日	木	16日	金	17日	土	18日	日	19日	月	20日	火	21日	水
朝食	味噌汁		スライスパン		味噌汁		味噌汁		スライスパン		味噌汁		スライスパン	
	豚肉とキャベツの中華だれ炒め		マイグラノーラ		ミートボールナポリタンソース		ポテトベーコンソテー		ミネストローネ		生卵		コーンフレーク	
	野菜の五色揚げ		ウインナーサラダ		蓮根金平		豆腐リング		ハッシュドポテト		白滝ソテー		スクランブルエッグ	
	685 Kcal		711 Kcal		679 Kcal		679 Kcal		726 Kcal		642 Kcal		759 Kcal	
昼食	チキンライス		辛味噌うどん		中華旨煮		パン		博多風ちゃんこ鍋		高菜チャーハン		味噌ラーメン	
	南瓜コロッケ		温泉卵		コーンシューマイ		おにぎり		ウスラ串フライ		塩カルピメンチ		焼ギョーザ	
	生野菜		スキヤキ風フライ		モヤシとワカメの和え物		飲物		和風サラダ		モヤシスープ		アシドミルク	
	785 Kcal		653 Kcal		786 Kcal		Kcal		853 Kcal		725 Kcal		621 Kcal	
夕食	おでん		エスニック風チキン		ポークソテーキノコソース		ハヤシライス		鮭のマカロニグラタン		チキン南蛮タルタルソース		白身魚の唐揚げ和野菜アムカケ	
	肉じゃがフライ		豆腐の煮物		味噌煮		カニクリームコロッケ		ハムカツ		春雨の中華和え		中華風豚じゃが	
	味噌汁		スープ		味噌汁		温野菜		キャベツとベーコンのスープ		スープ		味噌汁	
	939 Kcal		984 Kcal		1075 Kcal		1077 Kcal		1118 Kcal		1108 Kcal		963 Kcal	
	22日	木	23日	金	24日	土	25日	日	26日	月	27日	火	28日	水
朝食	味噌汁		スライスパン		味噌汁		味噌汁		スライスパン		味噌汁		スライスパン	
	フランクフルトサラダ		チャウダー		温泉卵		鮭の塩焼		フルーツグラノーラ		目玉焼・サラダ		玄米フレーク	
	コンニャクと竹の子の炒り煮		エッグサラダ		切干大根煮付		ためき豆腐		ツナとコーンのサラダ		納豆		マカロニケチャップ炒め	
	676 Kcal		767 Kcal		649 Kcal		685 Kcal		768 Kcal		698 Kcal		783 Kcal	
昼食	キムチ焼きそば		かき揚げうどん		じゃこご飯		パン		天津飯		坦々麺		他人丼	
	ササミ梅シソ揚げ		多菜包子		蓮根はさみ揚げ		おにぎり		台湾ラーメン風春巻		ミニチキン		イカ天ぷら	
	カニカマと水菜のサラダ		とろろ		法蓮草の胡麻和え		飲物		中華スープ		小松菜とナメタケの和え物		味噌汁	
	621 Kcal		634 Kcal		773 Kcal		Kcal		693 Kcal		668 Kcal		745 Kcal	
夕食	ポークステーキ		唐揚げ魚と鶏肉の四川風		エスニック風チキン		クリームシチュー		和風ハンバーグ		ねぎとろ丼		カツカレー	
	豆腐の甘辛煮		豚肉と蓮根の味噌マヨ炒め		イカと大根のスペイン風煮		エビカツ		関東煮		厚揚げとツナのさっと煮		温野菜	
	味噌汁		味噌汁		スープ		ハムサラダ		味噌汁		ベーコンサラダ		美生柑ゼリー	
	979 Kcal		1002 Kcal		967 Kcal		987 Kcal		957 Kcal		886 Kcal		1040 Kcal	

節分 2月3日

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日の事だけを言うようになりました。節分には豆を年の数や年に一つ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきやひいらぎの枝に焼いたイワシの頭をさした「やいかかし」には、鬼(病気や災い)を追い払うという意味があります。

*仕入れの都合により、恵方手巻きは2月2日になります。2018年の恵方は南南東です！！



*仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。*歴食のめん類栄養価表示には御飯は含まれていません。
*栄養価表示には御飯220g・味噌汁1杯分が含まれています(エネルギー396Kcal)。*朝食には毎日牛乳がつきます。
*朝食のA食栄養価表示にはパン2枚(180g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)が含まれています。(エネルギー379Kcal)