



2月分献立予定表



平成31年

LEOC食堂



大丈夫なからだをつくろう!!

2月は“にげる”というように、あっという間に過ぎてしまう月です。寒い季節は早く過ぎ、あたたかい春を待ちこがれる今日この頃です。季節の変わり目には体調をくずしがちになりますが、タンパク質・ビタミンA・Cをたっぷりとって、風邪などをよせつけない丈夫なからだをつくりましょう。



	1日 金	2日 土
朝食	スライスパン チャウダー フランクフルトサラダ 764 Kcal	味噌汁 鮭の塩焼 切干大根煮付 650 Kcal
昼食	天津飯 ミニ春巻 スープ 666 Kcal	ジャージャーメン 多葉包子 ナムル 639 Kcal
夕食	ソースカツ丼 カレーツナじゃが 味噌汁 オレンジ 1067 Kcal	恵方手巻き 鶏肉の唐揚 吸い物 福豆 1041 Kcal

	3日 日	4日 月	5日 火	6日 水	7日 木	8日 金	9日 土
朝食	味噌汁 ミートボール+ポリタンソース 金平牛蒡 666 Kcal	スライスパン コーンフレーク スクランブルエッグ 756 Kcal	味噌汁 豚肉とキャベツの中華だれ炒め 野菜五色揚 662 Kcal	スライスパン コーンスープ ポテトとベーコンのソテー 711 Kcal	味噌汁 ミートボールサラダ 白滝明太ソテー 648 Kcal	スライスパン フルーツグラノーラ 曙サラダ 741 Kcal	味噌汁 チーズインハンバーグ 蓮根金平 726 Kcal
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal	タンメン キャベツ餃子 大学芋 742 Kcal	コーンのピラフ カレールー包み揚 温野菜 スープ 807 Kcal	カレーうどん ウスラ串フライ キャベツと大根のサラダ 687 Kcal	親子丼 北海扇フライ 味噌汁 836 Kcal	かた焼きそば ミニチキン 辛子和え 581 Kcal	とろろ焼豚丼 温泉卵 竹輪の磯辺揚 スープ 764 Kcal
夕食	豚丼 温泉卵 野菜の煮物 味噌汁 1036 Kcal	グラタン ピーマン肉詰 茹でキャベツのサラダ コンソメスープ 932 Kcal	チキン南蛮タルタルソース 春雨の中華和え 味噌汁 1115 Kcal	豚肉味噌漬焼 五目煮 味噌汁 りんご 1003 Kcal	カレイピリカラアンカケ 回鍋肉 スープ 豆乳デザート 928 Kcal	カツ風煮 ポテトアンカケ 味噌汁 997 Kcal	銀鱈の照焼 豚肉のキムチ炒め マヨシ和え 味噌汁 936 Kcal

	10日 日	11日 月	12日 火	13日 水	14日 木	15日 金	16日 土
朝食	味噌汁 イカ入り揚げ出し豆腐風 ビーフソテー 686 Kcal	味噌汁 白玉焼+サラダ 納豆 695 Kcal	スライスパン コーンフロスト オムレツサラダ 688 Kcal	スライスパン パンフキンスープ ウインナーサラダ 729 Kcal	味噌汁 ししゃも 白滝ソテー 708 Kcal	スライスパン ミネストローネ アンサンブルエッグ 713 Kcal	味噌汁 鶏ごぼう 糸コンと牛蒡の炒り煮 683 Kcal
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal	ゆかりご飯 豚汁白味噌仕立て 鯖の塩焼 小松菜のゴママヨ和え 754 Kcal	チャーハン イカドーナツツ もやしスープ 690 Kcal	チキンライス 南瓜挽肉サンド 生野菜 スープ 770 Kcal	味噌ラーメン 焼ギョーザ ヤクルト 637 Kcal	博多風ちゃんこ鍋 スイートコーンフライ 和風サラダ 814 Kcal
夕食	焼肉丼 牛肉入りコロッケ フロッキーサラダ 味噌汁 936 Kcal	カレーライス イカカラアゲサラダ ヨーグルト 916 Kcal	鶏肉治部煮 ニンニク醤油炒め 味噌汁 992 Kcal	ロコモコ丼 サラダ オニオンスープ 1018 Kcal	豚肉朝鮮焼 中華風豚じゃが 味噌汁 デザート 1100 Kcal	エスニック風グリルチキン 豆腐の煮物 卵スープ 995 Kcal	ポークステーキ 味噌煮 味噌汁 1047 Kcal

	17日 日	18日 月	19日 火	20日 水	21日 木	22日 金	23日 土
朝食	味噌汁 鯖の味噌煮 ポテト金平 704 Kcal	スライスパン コーンスープ マセドアンサラダ 713 Kcal	味噌汁 納豆 豚肉とキャベツの中華だれ炒め 669 Kcal	スライスパン マイグラノーラ 煮込みハンバーグ 763 Kcal	味噌汁 フランクフルトサラダ コンニャクと竹輪の炒り煮 677 Kcal	スライスパン チャウダー ゆで卵+サラダ 736 Kcal	味噌汁 笹かまの磯辺揚 大根炒め煮 656 Kcal
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal	焼きそば ササミ梅シノ揚 カニカマと水菜のサラダ 621 Kcal	肉飯 フィッシュカツ 煮浸し 吸い物 707 Kcal	中華旨煮 エビと野菜の包み蒸 塩ダレ和え 725 Kcal	キムチチャーハン 焼肉カルビメンチ 生野菜 若布スープ 804 Kcal	かき揚げうどん 焼売 とろろ 634 Kcal	じゃこご飯 蓮根はさみ揚 法蓮草和え物 豚肉ともやしの汁 767 Kcal
夕食	ハヤシライス カニクリームコロッケ 温野菜 プリン 1077 Kcal	鯖の立田揚 筑前煮 味噌汁 1058 Kcal	鶏肉の唐揚 白菜煮物 味噌汁 1024 Kcal	ドリア ハムカツ リーフサラダ キャベツとベーコンのスープ 1081 Kcal	ポークソテー和風ソース イカと大根のスペイン風煮 味噌汁 924 Kcal	鶏肉のグリルマヨダレ和え 厚揚げとツナのさっと煮 玉葱とベーコンのスープ 1066 Kcal	チーズハンバーグ 里芋とイカの煮付 味噌汁 パインミックス 1053 Kcal

	24日 日	25日 月	26日 火	27日 水	28日 木
朝食	味噌汁 鮭の塩焼 ためき豆腐 687 Kcal	スライスパン チョコフレーク マカロニケチャップ炒め 775 Kcal	味噌汁 にらっこ 納豆 658 Kcal	スライスパン 玄米フレーク ツナとコーンのサラダ 778 Kcal	味噌汁 ビーフソテー 一口がんも煮付 684 Kcal
昼食	パン おにぎり 飲物 デザート Kcal	肉ちゃんこ アジ大葉梅肉フライ 小松菜とナメタケの和え物 772 Kcal	坦々麺 ミニ春巻 生野菜 624 Kcal	麻婆豆腐 キムチギョーザ モヤシとツナの中華和え 840 Kcal	他人丼 イカ天ぷら 味噌汁 752 Kcal
夕食	クリームシチュー キャベツメンチ 生野菜 りんごゼリー 1089 Kcal	ねぎとろ丼 豚肉と蓮根の味噌マヨ炒め ベーコンサラダ 味噌汁 871 Kcal	タラのフリッター+カラマヨソース ポテトのコンソメ煮 味噌汁 オレンジ 1102 Kcal	ローストチキン パンネのペペロンチーノ ヒヨコ豆のシーザーサラダ オニオンスープ 939 Kcal	カツカレー ミニトンカツ 温野菜 ココア 1041 Kcal

2019年の恵方は 東北東

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方(吉方)に向かって丸かじりするのが習わしとされています。

*2月2日の夕食は恵方手巻きを予定しています!

*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。*昼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かます。
*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)