

2月のきゅうしょくこんだて

2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）
【ごはんを食べよう】 セルフおにぎり 牛乳 塩鮭 ひじき金平 打ち豆汁 パナナ 644kcal 28g	【野菜を食べよう】 ちゃんぽん麺 牛乳 切り干し大根ごまあえ 福豆 649kcal 30g	シーチキンごはん 牛乳 ぎせい豆腐 おひたし 味噌汁 642kcal 30g	ごはん 牛乳 焼肉 揚げさつまいも もずく味噌汁 くだもの 637kcal 24g	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれ 磯あえ 鮭の粕汁 686kcal 27g
9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）
ごはん 牛乳 主菜セレクト もやし炒め 若布の味噌汁 果物 「わが家で作った農産物調べ」提出日 671kcal 27g	えびかつバーガー （米粉パン） 飲むヨーグルト 甘夏サラダ 大豆のトマト煮 くだもの 694kcal 31g	建国記念の日 各自が下の3つから選びます ・鶏肉照り焼き ・エビフライの タルタルソース ・カレーのカリカリ揚げ	ひき肉と大豆の カレーライス 牛乳 温野菜サラダ オレンジ 651kcal 22g	ごはん 牛乳 鯖ごま味噌焼き のりマヨネーズあえ 白玉汁 653kcal 26g
16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）
ごはん 牛乳 すきやき煮 五目厚焼き卵 三色漬け 638kcal 30g	カきつねうどん 牛乳 たこ唐揚げ 浅漬け アイス 708kcal 27g	カレーピラフ 牛乳 鶏肉香り焼き ゆでブロッコリー 野菜スープ みかんゼリー 618kcal 28g	ごはん 牛乳 鮭のコーン マヨネーズ焼き ひじき炒め煮 大根の味噌汁 ヨーグルト 629kcal 25g	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 えびシューマイ ほうれん草ナムル 636kcal 27g
23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）
振替休日 各自が下の3つから選びます ・いちごタルト ・いちごクレープ ・いちごゼリー	ガーリックトースト 牛乳 オムレツ ゆで野菜 コーンスープ デザートセレクト 664kcal 24g	ごはん 牛乳 ぶり照り焼き アーモンドあえ スキー汁 691kcal 30g	ごはん 牛乳 鶏肉のオーロラソース きゃべつ浅漬け カレー汁 648kcal 27g	ハヤシライス 牛乳 花野菜サラダ 手作りプリン 719kcal 24g