

2月給食だより

	1月 27日(日)	1月 28日(月)	1月 29日(火)	1月 30日(水)	1月 31日(木)	2月 1日(金)	2月 2日(土)
朝食	はんぺんフライ 惣菜 444kcal・14g・7g	納豆和え 惣菜 448kcal・17g・6g	マカロニサラダ 青菜と沢庵御飯 惣菜 513kcal・15g・11g	シューマイ 424kcal・16g・15g	ホットサラダ 451kcal・16g・15g	ポイルウインナー 356kcal・12g・12g	ポロニアソーセージ ふりかけ御飯 惣菜 453kcal・16g・8g
昼食	春巻き揚げ ラーメン ヨーグルトポンチ 434kcal・15g・10g	シーザサラダ さんま蒲焼并 フルーツあんみつ 554kcal・21g・15g	豚肉と大根つや煮 牛蒡御飯 ポテトサラダ 605kcal・19g・21g	ぎょうざ 中華丼 ビーンズの温野菜サラダ 627kcal・23g・18g	魚の塩焼き さつま芋サラダ 604kcal・26g・15g	海老のカルパッチョ 塩焼きそば 苺ヨーグルトのアセロラジュレ 615kcal・24g・19g	ポーチドエッグサラダ フルーツのヨーグルトかけ ポークカレー 667kcal・26g・18g
間食	ミルクティー ホットケーキ	ポカリスエット マーラーカオ	コーヒー ワッフル	紅茶 1個菓子	麦茶 大納言	麦茶 恵方巻き	コーヒー 1個菓子
夕食	海老フライ 大根のとも煮 525kcal・17g・15g	サーモンのカルパッチョ ドライカレーカレーあん 洋梨のヨーグルトかけ 490kcal・16g・10g	白身魚のきのこマヨ焼き 切昆布炒め煮 438kcal・16g・8g	コロッケ コーンとえ 619kcal・24g・17g	ラーメンサラダ 焼きカレーライス アロエフルーツ 703kcal・21g・20g	鶏唐のトマトソースかけ ししゃもつこ井 フルーツ杏仁豆腐 610kcal・20g・18g	魚の煮付け 小松菜のひじき和え 474kcal・20g・6g
	2月 3日(日)	2月 4日(月)	2月 5日(火)	2月 6日(水)	2月 7日(木)	2月 8日(金)	2月 9日(土)
朝食	ししゃも焼き 惣菜 424kcal・17g・7g	目玉焼き 惣菜 479kcal・19g・12g	シューマイ 六種野菜御飯 惣菜 426kcal・15g・8g	枝豆しんじょう 388kcal・15g・10g	きのこ卵焼き 444kcal・16g・16g	スパゲティサラダ 450kcal・13g・15g	ソーセージカツ たいみそ御飯 惣菜 531kcal・17g・14g
昼食	ホットサラダ シーフードパスタ 漬物 613kcal・22g・18g	イカフライ あんかけチャーハン 桃のヨーグルトかけ 628kcal・22g・15g	魚の五目あんかけ フロccoliリーサラダ 537kcal・20g・12g	鶏唐のラビゴットソース カレーうどん フルーツゼリー 698kcal・23g・27g	ナッツサラダ 蒲焼并 ナタデココフルーツ 662kcal・20g・25g	魚の洋風沢煮 さつま揚げのカレー炒め 604kcal・25g・17g	トマト肉じゃが チャーハン ぶどうゼリー添え 550kcal・20g・14g
間食	麦茶 ハンバーガー	紅茶 クッキー詰め合わせ	カフェ・オ・レ スナック	ミルクティー エクレア	麦茶 大納言	コーヒー シュークリーム	紅茶 菓子パン
夕食	八宝菜 麻婆丼 いちごホイップ 593kcal・23g・21g	鶏立田揚げ 大根めし 筑前煮 637kcal・20g・23g	シーザサラダ カツ丼 杏仁いちご 592kcal・24g・16g	魚のマスタード焼き 昆布の煮付け 473kcal・21g・9g	鶏肉のホイル蒸し ひじきの梅干煮 522kcal・18g・15g	とびっこのオーロラサラダ 三色丼 コーヒーゼリー添え 585kcal・23g・13g	かじきメンチ わさび和え 456kcal・13g・7g