

# 2月末給食だより

	2月 10日(日)	2月 11日(月)	2月 12日(火)	2月 13日(水)	2月 14日(木)	2月 15日(金)	2月 16日(土)
朝食	ウィンナードーム オムレツ 惣菜 446kcal・16g・10g	きりざい 惣菜 446kcal・17g・6g	ソーセージの 野菜炒め 梅しそ御飯 惣菜 477kcal・15g・7g	シューマイ 398kcal・15g・14g	ウィンナー炒め 395kcal・14g・13g	ボロニアソーセージ 415kcal・15g・17g	目玉焼き 梅ひし御飯 惣菜 494kcal・18g・12g
昼食	春巻き揚げ 味噌ラーメン 苺ミルク 489kcal・18g・13g	根菜サラダ 親子丼 漬物 576kcal・17g・12g	サーモンの カルパッチョ 梅ヨーグルトの アセロラジュレ 海老フライカレー 669kcal・23g・16g	魚の山羊チーズ焼 肉じゃが 629kcal・27g・23g	魚の塩焼き 牛蒡御飯 ごま和え 513kcal・25g・10g	魚唐揚げ 野菜あんかけ フルーツ あんみつ 菜の花散し寿司 616kcal・25g・12g	バリバリサラダ ソーセージナポリ ムースの果物添え 626kcal・16g・16g
間食	コーヒー ホットケーキ	コーヒー ロールケーキ	ホットカルピス 1個菓子	紅茶 クッキー	麦茶 チョコ菓子	ミルクティー コーヒーゼリー	コーヒー ドーナッツ
夕食	サーモンの ガーリックソテー キムチ炒め 558kcal・24g・19g	白身魚の 野菜ソースかけ フルーツの ヨーグルトかけ チキングラタン 520kcal・30g・17g	鶏チュウリップ揚げ 根菜炒め 561kcal・15g・19g	ごま衣チキン コーンフレーク 和え けんちんうどん 521kcal・15g・16g	蕎麦サラダ ソースカツ丼 杏仁桃 705kcal・26g・12g	トンカツ ひじきとツナ炒め 537kcal・23g・16g	海老フライ ツナと もやし炒め 568kcal・20g・15g
	2月 17日(日)	2月 18日(月)	2月 19日(火)	2月 20日(水)	2月 21日(木)	2月 22日(金)	2月 23日(土)
朝食	かぼちゃフライ 惣菜 455kcal・15g・7g	コーンフライ 惣菜 521kcal・15g・8g	ボイルウィンナー 青菜と沢庵御飯 惣菜 441kcal・14g・13g	鶏つくね 427kcal・16g・14g	オムレツ 425kcal・20g・12g	花しんじょう 381kcal・14g・10g	マカロニサラダ のり佃煮御飯 惣菜 503kcal・15g・10g
昼食	揚げ出し豆腐の おろし煮 さつま芋サラダ カレー煮込み蕎麦 609kcal・20g・22g	サーモンの カルパッチョ フルーツ 杏仁豆腐 海老ピラフ 534kcal・21g・10g	魚のムニエル ポテトソース 昆布の煮付け 598kcal・25g・17g	豚しゃぶサラダ おろし蕎麦 麩の煮物 514kcal・19g・13g	鶏唐と茄子の おろし煮 韓国風サラダ 616kcal・20g・19g	海老の カルパッチョ カツカレー カクテルゼリー ポンチ 729kcal・23g・20g	とびっこの オーロラサラダ ヨーグルト ポンチ 麻婆茄子丼 623kcal・20g・18g
間食	麦茶 パイ菓子	紅茶 菓子パン	ポカリスエット スナック	コーヒー 1個菓子	< 衛生会 > 紅茶・ケーキ	カフェ・オレ カステラ	紅茶 シュークリーム
夕食	竹輪磯辺揚げ ホイコーロ丼 いちごホイップ 566kcal・19g・17g	鶏マヨサラダ ほうとううどん フルーツ フルーチェ 562kcal・20g・14g	コロッケ きのおこわ ひじきと ツナ塩炒め 629kcal・19g・18g	魚のチーズ焼き 華風サラダ 534kcal・21g・13g	スパゲティサラダ 中華丼 コーヒーゼリー添え 585kcal・18g・13g	魚の佃煮焼き そぼろ和え 532kcal・30g・12g	海老カツ ひじきの煮物 469kcal・15g・9g