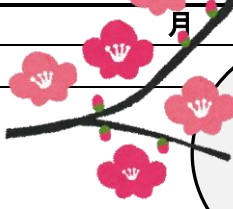


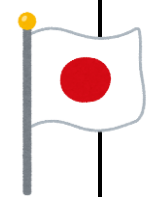








2月献立予定表

月		火	水	木	金	予約締切日
 <p>★エネルギーは 主食の量で 変わります。 ・超小盛...約-160kcal ・小盛...約-70kcal ・大盛り...約+70kcal</p>			<p>1日 (889)</p> <p>牛乳 ごはん エビと豆腐のチリソース もやしと小松菜中華サラダ 卵と人参のスープ マンゴープリン</p>	<p>2日 (774)</p> <p>牛乳 麦ごはん 鶏肉の味噌豆乳煮 ほうれん草のごま和え 白菜のあんかけ汁 果物</p>	<p>3日 ★節分★ (833)</p> <p>牛乳 ごはん 魚と豆腐の揚げ出し カレー風味肉じゃが 味噌汁 節分豆</p> 	1/20 (金)
6日 (878)	7日 (899)	8日 (875)	9日 (827)	10日 (897)		
<p>牛乳 青菜飯 白身魚の煮付け 魚介と野菜の炒め物 和風オニオンサラダ 味噌汁 ごまミルクプリン</p>	<p>コーヒー牛乳 麦ごはん A: 魚のトマト煮 B: チキンのトマト煮 ツナマスタードサラダ クラムチャウダー 果物</p>	<p>牛乳 ごはん エビフライ ふろふき大根鶏味噌 清汁 ココナッツミルクゼリー</p>	<p>牛乳 麦ごはん プルコギ ピーナッツ和え 白滝のキムチスープ フルーツヨーグルト</p>	<p>牛乳 カレーライス 海藻サラダ ブロッコリースープ フルーツポンチ</p>		
13日★ロシア料理★ (820)	14日♥バレンタイン♥ (1053)	15日 (871)	16日 (865)	17日 (900)		
<p>牛乳 ピロシキ きのこのクリームパスタ ピクルス風サラダ ボルシチ 果物</p>	<p>牛乳 ごはん 鶏肉と厚揚げのオイスター炒め イタリアンサラダ わかめ青菜のスープ チョコブラウニー</p> 	<p>牛乳 ごはん 鯖と大豆の田楽焼き 豆腐サラダ 清汁 果物</p>	<p>牛乳 ソース焼きそば 炒り豆腐 中華風コーンスープ 抹茶プリン</p>	<p>牛乳 麦ごはん 肉のバーベキューソース ひじきの五目煮 カレースパサラダ 味噌汁 果物</p>	2/3 (金)	
20日 (909)	21日 (822)	22日 (817)	<p>★旬の冬野菜を食べましょう★</p> <p>冷たい風が吹いたり雪が降ったりと、冬はとて寒いですが、これは野菜にとっても同じで、彼らもとても寒いと感じています。ですので土の中で育つ根菜類や、霜(空気中の水分が凍ったもの)にあたることで甘みや栄養が増す、ほうれん草・小松菜などの青菜が旬を迎えます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があったり、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多くあります。鍋料理やスープにして、体の中から温まりたいですね。</p>    			
<p>牛乳 麦ごはん ベジメンチカツ 大豆もやしの炒め物 切り干し大根のナムル 味噌汁 果物</p>	<p>牛乳 きのこのガーリックライス 葱ささみのマスタード和え ひよこ豆のカレースープ フルーツ寒天</p>	<p>牛乳 麦ごはん 白身魚のピリ辛漬け 高野豆腐と南瓜の煮物 胡瓜と若布の酢の物 けんちん汁 果物</p>				
	28日 (817)					
	<p>牛乳 焼き豚炒飯 春巻き エスニックサラダ 大根のスープ カルピスゼリー</p>				2/10 (金)	

※ () 内はエネルギー (kcal)。※献立は都合により変更することがあります。