



	月	火	水	木 2月1日	金 2月2日	土 2月3日	日 2月4日
おひるごはん				<p>鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースかけ 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(いよかん)</p>	<p>●鬼さんライス キャベツともやしのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のおかか煮 みそ汁</p>	
	栄養価			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/12.5/7.3/38.4/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/10.3/8.2/45.9/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/11.0/8.6/37.8/0.7	
おひるごはん	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日
	<p>ご飯 かぼちゃのシチュー マカロニサラダ フルーツ(りんご)</p>	<p>ご飯 助宗タラと冬野菜の塩あん煮 炒りおから みそ汁 フルーツ(いよかん)</p>	<p>鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉の竜田揚げ 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁</p>	<p>ご飯 カラスカレイの煮付け 豚じゃが炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>スパゲッティミートソース かぼちゃとフロコリーのサラダ スープ</p>	<p>ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根サラダ みそ汁</p>	<p>建国記念の日</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/10.5/7.8/53.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/10.7/6.4/42.2/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/13.7/12.6/38.3/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/11.7/6.9/41.0/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/11.7/8.7/39.7/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/11.2/10.4/43.1/0.5	
おひるごはん	2月12日	2月13日	2月14日				
	<p>振替休日</p>	<p>ご飯 白糸タラの磯風味焼き 挽肉と冬野菜のとろみ煮 みそ汁 フルーツ(パイナップル)</p>	<p>●バレンタイン☆ハヤシライス 小松菜とかぶのサラダ スープ フルーツ(りんご)</p>				
栄養価		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/12.5/6.9/42.8/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/10.4/6.5/49.4/1.2				

※都合により、献立を変更する場合がございます。