



	月	火	水	木 2月15日	金 2月16日	土 2月17日	日 2月18日
おひるごはん							
				鉄分強化！ふいかけご飯 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)	コーンピラフ 煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	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	
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 363/11.4/12.1/55.3/1.1	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19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日
					天皇誕生日		
	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)	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)	鉄分強化！ふいかけご飯 鶏肉の竜田揚げ 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁	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)		ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根サラダ みそ汁	
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 307/11.2/10.4/43.1/0.5	
おひるごはん	2月26日	2月27日	2月28日	2月29日	<p>2月といえば節分ですね！ おには外～福は内～！</p>		
	ご飯 肉豆腐 ポテトサラダ みそ汁	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(いよかん)	ハヤシライス 小松菜とかぶのサラダ スープ フルーツ(バナナ)	鉄分強化！ふいかけご飯 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)			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/13.2/8.4/46.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/12.4/6.9/41.1/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/8.4/5.3/49.0/1.2	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			

※都合により、献立を変更する場合がございます。