

# 2021年2月献立表

		昼食(A)	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)			昼食(A)	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)	
01	月	さわらの梅煮 きんぴらごぼう 菜の花のお浸し ご飯 味噌汁 フルーツ	514	ほうとう風きしめん きんぴらごぼう 菜の花のお浸し ご飯(小) フルーツ	491	16	火	豚肉のスタミナ炒め 切干大根煮 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	594	味噌煮込み風うどん 切干大根煮 いんげんのサラダ ご飯(小) 漬物	558	
02	火	豆カレー ホタテ風味フライ 花野菜サラダ 福神漬け フルーツ	624	けんちんそば ホタテ風味フライ 花野菜サラダ ご飯(小) フルーツ	639	17	水	鶏つくね ほうれん草の卵とじ 白菜の塩昆布和え ご飯 和風スープ 漬物	531	焼きそば ほうれん草の卵とじ 白菜の塩昆布和え 漬物	489	
03	水	豚肉の山椒焼き さつま芋の甘煮 いんげんのおかか和え 十穀ご飯 味噌汁 漬物	536	きつねうどん さつま芋の甘煮 いんげんのおかか和え 十穀ご飯(小) 漬物	509	18	木	ぶりの照り焼き 大根のゆず味噌かけ スナップえんどうの辛子マヨ和え ご飯 すまし汁 漬物	525	カレーうどん 大根のゆず味噌かけ スナップえんどうの辛子マヨ和え ご飯(小) 漬物	561	
04	木	赤魚の塩麹焼き なすの味噌かけ 春菊の白和え ご飯 かきたま汁 漬物	519	肉そば なすの味噌かけ 春菊の白和え ご飯(小) 漬物	606	19	金	酢豚 さつま揚げの煮物 キャベツのゆかり和え ご飯 和風スープ フルーツ	638	きつねうどん さつま揚げの煮物 キャベツのゆかり和え ご飯(小) フルーツ	541	
05	金	海鮮と春雨の炒め物 春巻き おくらの中和和え ご飯 中華スープ 漬物	552	ミートソーススパゲティ 春巻き おくらの中和和え 汁物 フルーツ	583	20	土	豆腐の五目うま煮 ピーマンと竹輪の炒め物 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物	502	月見きしめん ピーマンと竹輪の炒め物 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	487	
06	土	親子煮 卵の花 白菜の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物	552	カレーうどん 卵の花 白菜の甘酢和え ご飯(小) 漬物	580	21	日					
07	日						22	月	鶏肉の照り焼き じゃが芋の煮物 玉ねぎのボン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	561	えび天そば じゃが芋の煮物 玉ねぎのボン酢和え ご飯(小) 漬物	516
08	月	回鍋肉 かぼちゃの煮物 わかめのナムル ご飯 中華スープ 漬物	555	たぬきそば かぼちゃの煮物 わかめのナムル ご飯(小) 漬物	499	23	火	魚のムニエル・バター醤油 スパゲティソテー さつま芋のサラダ ご飯 和風スープ フルーツ	610	なめこおろしそば スパゲティソテー さつま芋のサラダ ご飯(小) フルーツ	636	
09	火	鶏肉のトマトソースかけ ブロッコリーのソテー ポテトサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	589	かき揚げうどん ブロッコリーのソテー ポテトサラダ ご飯(小) 漬物	586	24	水	豚丼 チンゲン菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ 味噌汁 フルーツ	572	ほうとう風うどん チンゲン菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ ご飯(小) フルーツ	494	
10	水	あじの南蛮漬け 高野豆腐の煮物 スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	579	あんかけきしめん 高野豆腐の煮物 スナップえんどうのサラダ ご飯(小) 漬物	555	25	木	すぎ焼き風煮 人参しりしり ほうれん草のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	638	ナポリタンスパゲティ 人参しりしり ほうれん草のピーナツ和え 汁物 フルーツ	576	
11	木	豚肉の生姜焼き風 がんもの煮物 チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 フルーツ	583	しょうゆラーメン がんもの煮物 チンゲン菜のなめ茸和え ご飯(小) フルーツ	525	26	金	さばの味噌煮 れんこんきんぴら きらずサラダ ご飯 すまし汁 漬物	667	海鮮塩焼きそば れんこんきんぴら きらずサラダ 汁物 漬物	604	
12	金	鶏肉のさっぱり煮 小松菜のソテー もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	575	とろろそば 小松菜のソテー もやしと豆苗のサラダ ご飯(小) 漬物	501	27	土	豚肉のブルコギ 冬瓜のかに風味あんかけ ぜんまいのナムル ご飯 中華スープ 漬物	540	とろろうどん 冬瓜のかに風味あんかけ ぜんまいのナムル ご飯(小) 漬物	472	
13	土	さわらの味噌漬け焼き なすの煮びたし ひじきの白和え 大根めし すまし汁 フルーツ	582	鶏南蛮そば なすの煮びたし ひじきの白和え 大根めし(小) フルーツ	664							
14	日											
15	月	魚のみぞれあんかけ 五目豆 春菊のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	515	肉そば 五目豆 春菊のごま和え ご飯(小) 漬物	539							



\*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります