
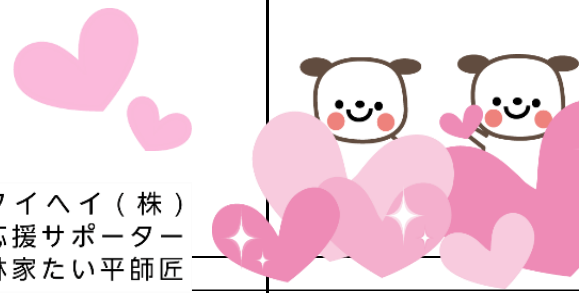
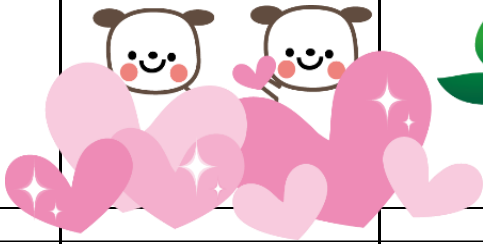
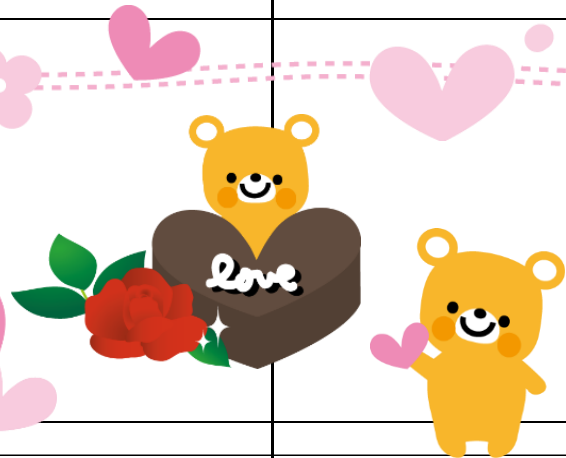










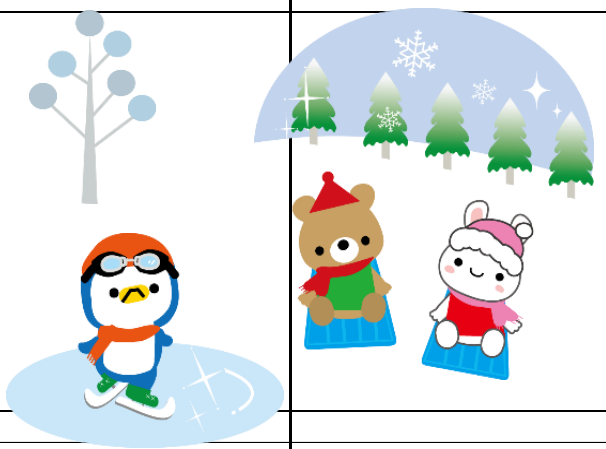







| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 2月15日 | 日 2月16日 |
|--------|---|--|--|--|--|---|--|
| おひるごはん |  <p>2月といえば節分ですね! おには外〜福は内〜!</p> |  <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p> |  |  |  |  <p>ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のしらす煮 みそ汁</p> |  <p>ご飯 白糸タラの南蛮漬け 鶏肉と野菜のとろみ煮 みそ汁 ヨーグルト</p> |
| | | | | | | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/12.1/7.7/38.9/0.9 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/13.6/7.3/43.0/0.7 |
| おひるごはん | 2月17日 | 2月18日 | 2月19日 | 2月20日 | 2月21日 | 2月22日 | 2月23日 |
| |  <p>ご飯 そぼろの彩り野菜炒め マカロニツナサラダ みそ汁</p> |  <p>ご飯 助宗タラと冬野菜の塩生姜煮 じゃが芋と人参のおかか炒め 具だくさん汁 フルーツ(いよかん)</p> |  <p>鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁</p> |  <p>ご飯 カラスカレイの煮付け 炒りおから 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 かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ</p> |  <p>ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根ときょうりの和え物 みそ汁</p> |  <p>ご飯 鮭のみそ煮 鶏レバーの甘辛ごま炒め すまし汁 フルーツ(いよかん)</p> |
| 栄養価 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/11.6/10.1/45.6/0.8 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/13.7/7.9/41.8/0.7 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/13.4/13.6/38.5/0.8 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/8.7/5.5/44.7/0.8 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/11.6/9.5/39.6/0.9 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/11.4/9.4/42.7/0.5 | Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/15.0/5.4/42.0/0.9 |
| おひるごはん | 2月24日 | 2月25日 | 2月26日 | 2月27日 | 2月28日 |  | |
| |  <p>ご飯 肉豆腐 かぶのコーンサラダ みそ汁</p> |  <p>ご飯 白糸タラの磯風味焼き 冬野菜と豚肉の煮物 みそ汁 アップルゼリー</p> |  <p>鶏肉の野菜あんかけ丼 さつま芋と人参のサラダ みそ汁</p> |  <p>鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースがけ 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p> |  <p>ハヤシライス キャベツともやしのサラダ スープ フルーツ(バナナ)</p> | <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/11.8/8.3/44.6/0.6</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/11.4/5.8/45.1/0.7</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/10.6/8.6/47.5/0.7</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/13.1/8.1/41.2/0.9</p> <p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/10.3/7.7/48.2/1.3</p> | |

※都合により、献立を変更する場合がございます。