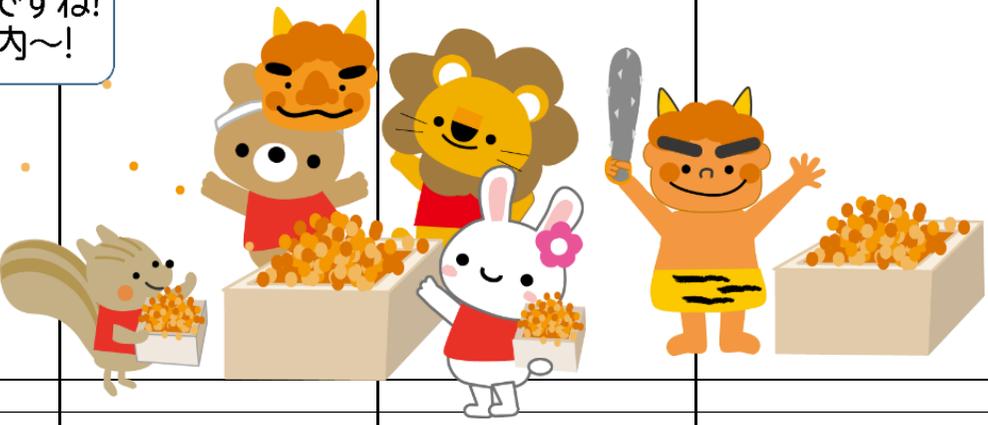
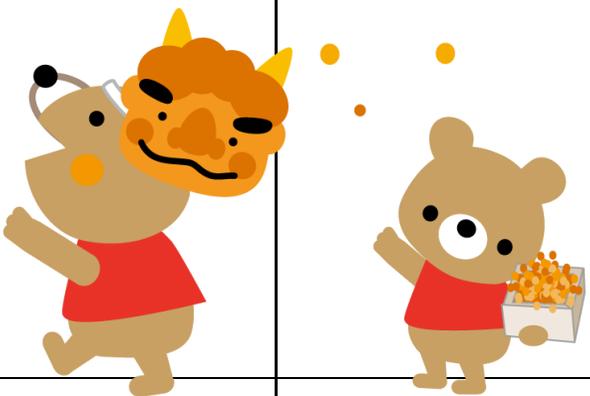


	月	火	水	木	金	土 2月1日	日 2月2日
おひるごはん	 <p>2月といえば節分ですね! おには外〜福は内〜!</p>	 <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				 <p>ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のしらす煮 みそ汁</p>	 <p>ご飯 白糸タラの南蛮漬け 鶏肉と野菜のとろみ煮 みそ汁 ヨーグルト</p>
							Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/12.1/7.7/38.9/0.9
おひるごはん	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日
	 <p>●鬼さんライス マカロニツナサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)</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 切干大根ときゅうりの和え物 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>
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 339/11.7/10.2/53.4/0.8	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10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14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 フルーツ(りんご)</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>●バレンタイン☆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>		
	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	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/11.5/5.8/43.2/0.7	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	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	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		

※都合により、献立を変更する場合がございます。