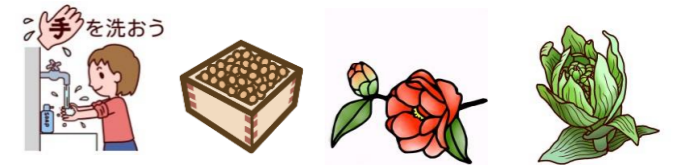




2月のお献立



	25日	26日	27日	28日	1日	2日	3日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(南瓜) 卵とじ カリフラワーの ごま酢和え 梅びしお 417kcal	ご飯 みそ汁(大根) 高野豆腐の えびあんかけ ほうれん草お浸し 卵ふりかけ 471kcal	ミニクリームパン 黒糖ロール ウインナー野菜炒め アスパラサラダ 489kcal	ご飯 みそ汁(庄内麩) ハンペンのマヨ焼 インゲン和え たいみそ 389kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 厚揚げの煮付 納豆 青しその実漬 408kcal	食パン ブルーベリージャムサンド 牛乳(温) 大豆のトマト煮 大根サラダ 725kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 厚揚げ煮 オクラのポン酢和え 梅びしお 377kcal
昼	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き 刻み昆布と さつま芋煮 いちご 586kcal	ビビンバ みそ汁(豆腐・ネギ) きゅうりともやしの ゴマ酢和え マンゴー 595kcal	ご飯 コンソメスープ (卵) 白身魚のフライ ポテトサラダ フルーツ寒天 630kcal	ご飯 みそ汁(春菊) きのことハンバーグ 南瓜煮 白菜の磯香和え 525kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) 鶏肉のピカタ 金平ゴボウ オレンジ 610kcal	ご飯 すまし汁 (花麩・貝割菜) 鮭の田楽焼き インゲンと白滝煮 野菜の中華和え 481kcal	【ひなまつり】 海鮮バラちらし 赤だし (なめこ・ネギ) 魚すり身揚の煮物 菜の花和え 566kcal
おやつ	ロールケーキ 70kcal	栗ようかん 76kcal	やわらかおかき 57kcal	抹茶ババロア 89kcal	ミニエクレア 75kcal	ドーナッツ 91kcal	ひな人形まんじゅう 88kcal
夕	ご飯 コンソメスープ (ミックスベジタブル・ベーコン) 鶏肉のトマト煮 キャベツ炒め フルーツポンチ 559kcal	ご飯 中華スープ (春雨・ニラ) かに玉 ビーフン炒め 白菜の中華酢 523kcal	ご飯 すまし汁 (ハンペン・絹さや) 鶏肉のチーズ焼 インゲン炒り煮 しらすおろし 573kcal	ご飯 みそ汁 (とろろ昆布) 鱈のネギしょう油焼 いとこんの炒り煮 オクラのおかか和え 602kcal	ご飯 すまし汁(白菜) ほっけ焼き ひじき煮 ほうれん草マヨ和え 520kcal	ご飯 みそ汁(あおさ) チキンカツ さつま芋と昆布煮 バナナ 510kcal	ご飯 コンソメスープ (コーン・玉ネギ) ロールキャベツ アスパラソテー 南瓜レーズンサラダ 550kcal

3日はひなまつりで海鮮バラちらしになっています。

