



	月	火	水	木	金	土	日	
			2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	
おひるごはん			<p>ご飯 白糸タラのサクサクフライ 鶏肉ともやしの醤油炒め スープ フルーツ(バナナ)</p>	<p>(4)あったかスープパスタ あったかスープパスタ じゃが芋と人参のサラダ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>●鬼さんライス キャベツともやしのサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め 白菜と人参のおかか煮 みそ汁</p>	<p>ご飯 助宗タラの甘酢漬け 豚肉とさつま芋のどろみ煮 みそ汁 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 303/12.8/8.6/44.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287Kcal/10.2g/11.3g/36.9g/1.0g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/10.4/8.2/45.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/10.6/8.5/38.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/13.7/6.8/48.6/0.7	
	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	
おひるごはん	<p>ご飯 かぼちゃのシチュー スパゲティサラダ フルーツ(りんご)</p>	<p>(4)カレーライス カレーライス 大根のマヨサラダ スープ フルーツ(白桃缶)</p>	<p>鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁</p>	<p>ひじきご飯 カラスカレイの煮付け 鶏ささみと小松菜の炒め物 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 かぼちゃのあんかけ スープ</p>	<p>ご飯 鶏の照り焼き 切干大根サラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 鮭のみそ煮 鶏レバーの甘辛炒め すまし汁 ヨーグルト</p>	
	栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/8.5/6.7/53.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293Kcal/9.4g/7.6g/48.8g/0.9g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/14.0/12.7/38.6/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/14.4/9.1/40.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/11.4/7.6/41.9/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/10.2/9.5/38.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/16.1/6.3/41.3/0.9
	2月13日	2月14日	<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>					
おひるごはん	<p>ご飯 肉豆腐 かぼちゃサラダ みそ汁</p>	<p>(2)煮込みハンバーグ コーンピラフ スパゲティサラダ 豆腐スープ フルーツ(オレンジ)</p>						
	栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/12.1/7.3/48.1/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 348Kcal/11.5g/11.8g/51.4g/1.1g					

※都合により、献立を変更する場合がございます。