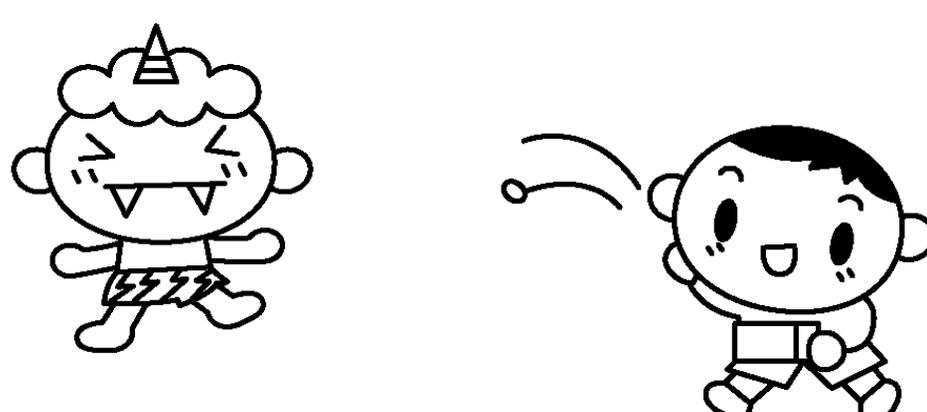


2がつ こんだてよていひょう

	月	火	水	木	金
こんだて					1  ごはん のりのつくだに だいずとさつまいものあげに にくだんごとはくさいのスープ
kcal					659
赤					のり 豚肉 大豆 牛乳
黄					米 でんぶん 油 さつまいも 砂糖
緑					玉ねぎ しょうが にんじん しいたけ 白菜 小松菜
こんだて	4  ごはん いわしのかばやき のりすあえ とんじる せつぶんまめ	5  ごはん チヂミ チャプチェ もやしのみそしる	6  ほたてのクリームソース (パプリカライス) ブロッコリーサラダ ぼんかん	7  ごはん はるまき いりおから だいこんのみそしる	8  ごはん ひじきとあさりのつくだに キャベツのあえもの にくじゃが
kcal	669	610	701	638	591
赤	豆腐 豚肉 みそ いわし かまぼこ 鶏肉 のり 大豆 牛乳	油揚げ みそ 鶏肉 牛乳	ほたて あさり いんげん豆 チーズ ハム 牛乳	油揚げ みそ 豚肉 おから 鶏肉 牛乳	豚肉 ひじき あさり 牛乳
黄	米 じゃがいも 油 でんぶん 砂糖	米 じゃがいも 油 春雨 砂糖 米粉 でんぶん	米 麦 油 ホワイトルウ	米 じゃがいも 油 米粉 小麦粉 でんぶん 砂糖	米 じゃがいも 砂糖 油
緑	にんじん ごぼう 大根 ねぎ ほうれん草 もやし	舞茸 もやし ねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ きゅうり しいたけ 玉ねぎ にら	にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ コーン キャベツ ブロッコリー ぼんかん	大根 小松菜 人参 キャベツ ごぼう ねぎ 玉ねぎ しいたけ しょうが	玉ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん きゅうり
こんだて	11 2月11日  建国記念日 けんこくきねんの日	12  ごはん ハタハタのからあげ アーモンドあえ ぶくめに	13  いかのチリソース (むぎごはん) ちゅうかサラダ かんきつ	14  ごはん とりのたつたあげ おひたし はくさいのみそしる	15  さつまいもごはん そくせきづけ おでん ミルクデザート
kcal		660	591	583	583
赤		豚肉 生揚げ 昆布 ハタハタ 牛乳	いか 豆腐 わかめ 牛乳	油揚げ 打ち豆 みそ 鶏肉 牛乳	うすらの卵 がんもどき ちくわ 昆布 牛乳
黄		米 じゃがいも くるまふ 砂糖 油 でんぶん アーモンド	米 麦 油 砂糖 でんぶん 春雨	米 さといも でんぶん 油	米 さつまいも 砂糖 さといも
緑		大根 にんじん もやし 切干大根 小松菜 さやいんげん	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ きくらげ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり かんきつ	白菜 ねぎ しょうが キャベツ 小松菜	大根 にんじん キャベツ きゅうり しょうが
こんだて	18  ごはん とりとだいずのあげに はくさいのぴりからづけ ワンタンスープ	19  ごはん さばのケチャップソース ごもくまめ じゃがいものみそしる	20  そぼろごはん シューマイ きりぼしのナムル キャベツのみそしる	21  うどん とりごぼうじる まめいりかきあげ たくあんあえ	22  ごはん ぶりかけ すきやき あますあえ いもようかん
kcal	644	732	606	655	666
赤	豚肉 なたと 大豆 鶏肉 牛乳	豆腐 みそ さば 大豆 さつまあげ 昆布 牛乳	鶏肉 豚肉 わかめ みそ 牛乳	鶏肉 油揚げ 大豆 小女子 ひじき 牛乳	牛肉 豆腐 いか わかめ 牛乳
黄	米 わんたん でんぶん 油 砂糖	米 じゃがいも でんぶん 油 砂糖	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でんぶん 油	うどん 油 でんぶん 砂糖 小麦粉	米 油 砂糖 さつまいも
緑	もやし ねぎ 小松菜 にんじん しいたけ メンマ しょうが 白菜 きゅうり	えのき 小松菜 しょうが 人参 ごぼう しいたけ	しょうが グリーンピース キャベツ えのき 切干大根 小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ しょうが	ごぼう 舞茸 たけのこ ねぎ キャベツ 玉ねぎ たくあん きゅうり コーン パセリ	にんじん えのき 白菜 ねぎ 春菊 みかん きゅうり かぶ
こんだて	25  いりこなめし ぶたとあつあげのみそいため ほたてのスープ	26  ごはん さんまのしょうがに ごまびたし スキーじる	27  キーマカレー (むぎごはん) フルーツヨーグルト	28  ごはん ミートボール とうなのおひたし しらたまじる	
kcal	575	690	737	583	
赤	ほたて わかめ 生揚げ 豚肉 みそ 小魚 牛乳	豆腐 豚肉 みそ さんま 牛乳	豚肉 大豆 ヨーグルト 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆 牛乳	
黄	米 春雨 油 砂糖 でんぶん ごま	米 さつまいも 砂糖 ごま	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ	米 白玉もち 砂糖 パン粉 小麦粉 油 でんぶん	
緑	ねぎ にんじん もやし しいたけ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん しょうが にんにく 大根菜	にんじん ねぎ ごぼう 大根 しいたけ しょうが 梅干し 小松菜 もやし	玉ねぎ にんじん にんにく グリーンピース みかん パイナップル 桃 りんご	にんじん ごぼう 小松菜 大根 ねぎ しいたけ 冬菜 もやし えのき 玉ねぎ しょうが	

*食材等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。