

2月献立

	月	火	水	木	金	土
日にち						1
献立						豚肉のごまだれ炒め 里芋の煮物 白菜の和え物
おやつ						ココアムース・ほうじ茶
エネルギー						629
たんぱく質						18.9
日にち	3 節分	4	5	6	7	8
献立	助六寿司・すまし汁 筑前煮 ほうれん草のおかか和え	さわらの煮付け ごぼうの炒め煮 もやしの磯和え	ちゃんぽん 大根とさつま揚げの煮物 じゃが芋のサラダ	厚揚げの回鍋肉 茄子の炒め物 小松菜の生姜醤油和え	アジの塩焼き 茶碗蒸し オクラのわさび和え	ポークカレー 野菜コロッケ グリーンサラダ
おやつ	節分ボーロ・緑茶	しっとり饅頭(抹茶)・ほうじ茶	丸ぼうろ・玄米茶	しっとりどら焼き(カスタード)・緑茶	黒ゴマプリン・ほうじ茶	薄皮まんじゅう・玄米茶
エネルギー	675	538	643	559	512	598
たんぱく質	20.1	21.5	24.9	18.9	22	18.9
日にち	10	11	12	13 郷土料理 茨城県	14	15
献立	肉団子のトマトスープ煮 あんかけビーフン オクラサラダ	鶏そぼろ丼・すまし汁 ブロッコリーの中華あんかけ ポテトサラダ	赤魚の生姜煮 かぼちゃのそぼろあん ほうれん草のお浸し	けんちんうどん 煮合い カニとキャベツの和え物	牛肉と根菜の旨辛炒め さつま芋の甘煮 もやしの中華和え	鮭のチーズ焼き ごぼうとさつま揚げの煮物 カリフラワーのゴマサラダ
おやつ	カステラ・玄米茶	抹茶ワッフル・ほうじ茶	デミケーキ・紅茶	もみじ饅頭・緑茶	バレンタインカップケーキ・玄米茶	ミニたい焼き・ほうじ茶
エネルギー	508	588	512	522	604	543
たんぱく質	18.7	24.7	22.6	18.5	18.9	24.4
日にち	17	18 大鍋の日	19	20	21	22
献立	野菜カレー コーンコロッケ シーザーサラダ	タラの焼き南蛮・豚汁 蓮根のきんぴら 白菜の柚子香和え	チキンステーキ 茄子の揚げ浸し 青梗菜のゴマ和え	アジの南部焼き ごぼうの煮物 ピーマンの中華和え	白身フライ 切干大根の煮物 小松菜の辛子和え	きつねそば 蒸しシュウマイ ツナじゃがサラダ
おやつ	チョコパイ・緑茶	お米deスイートポテト・玄米茶	乳菓まんじゅう・ほうじ茶	カットケーキ・緑茶	バナナムース・ほうじ茶	おにぎりせんべい・玄米茶
エネルギー	512	567	553	598	630	621
たんぱく質	17.8	18.9	17.9	22.2	23.1	25.7
日にち	24	25	26	27 セレクトメニュー	28	
献立	鶏肉のトマト煮 里芋の一味煮 もやしのゆかり和え	ピラフ・コンソメスープ メンチカツ マカロニサラダ	豚肉と茄子の中華炒め 高野豆腐の煮物 白菜の和え物	あっさり煮(赤魚or鶏肉) じゃがバター いんげんのマヨ和え	チキンカレー カニクリームコロッケ サニーレタスサラダ	
おやつ	水ようかん(こしあん)・ほうじ茶	マリービスケット・玄米茶	きなマンジェ・緑茶	カスタードケーキ・紅茶	ぼたぼた焼きほうじ茶	
エネルギー	511	624	600	548	589	
たんぱく質	18.2	18.9	19	25.1	22.2	