



# 2月献立



	月	火	水	木	金	土
日にち	2	3	4	5	6	7
献立	<b>郷土料理 愛媛県</b> いもたき 切り干し大根の煮物 小松菜のお浸し	<b>節分</b> 助六寿司 筑前煮 ほうれん草のおかか和え	赤魚の煮付け ごぼうの炒め煮 もやしの磯和え	ちゃんぽん 春巻き 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
おやつ	しっとり饅頭(小麦)・緑茶	節分デザート(豆乳プリン)・玄米茶	ぼたぼた焼き・ほうじ茶	牛乳ドーナツ・紅茶	ピーチゼリー・緑茶	プチクッキー・ほうじ茶
エネルギー	601	647	529	652	627	488
たんぱく質	21.3	18.7	21.0	26.5	16.1	23.1
日にち	9	10	11	12	13	14
献立	肉団子のトマトスープ煮 あんかけビーフン コールスローサラダ	赤魚の生姜煮 茄子の甘辛炒め 青梗菜のお浸し	けんちんうどん 牛肉コロッケ カニとキャベツの和え物	ポークカレー 野菜コロッケ カラフルサラダ	鮭のムニエル ごぼうとはんぺんの炒め物 ブロッコリーのゴマサラダ	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
おやつ	ワインゼリー・ほうじ茶	味噌まんじゅう・緑茶	和のパンケーキ(抹茶)・紅茶	まがりせんべい・玄米茶	もみじ饅頭・ほうじ茶	バレンタイン ハートのプリン・緑茶
エネルギー	581	563	561	586	623	660
たんぱく質	17.4	18	18.7	15.7	23.5	16.3
日にち	16	17	18	19	20	21
献立	タラの焼き南蛮 蓮根のきんぴら 白菜の辛子和え	鶏そぼろ丼 ブロッコリーの炒め煮 ポテトサラダ	メバルのおろしかけ・のっぺい汁 五目巾着の煮物 ピーマンのじゃこ和え	チキンステーキ 茄子の揚げ浸し 青梗菜の胡麻和え	野菜カレー カニクリームコロッケ シーザーサラダ	きつねそば メンチカツ ツナじゃがサラダ
おやつ	人形焼き・玄米茶	源氏パイ・ほうじ茶	こしあんおはぎ(さつま芋)・玄米茶	水ようかん(こしあん)・緑茶	プチシュー・玄米茶	カットケーキ・紅茶
エネルギー	648	658	606	624	676	697
たんぱく質	19.9	25.3	24	18	28.5	29.5
日にち	23	24	25	26	27	28
献立	鶏肉のトマト煮 ほうれん草のソテー もやしの和え物	<b>セレクトメニュー</b> タラの甘酢あんかけor酢豚 きんぴらごぼう ひじきのサラダ	豚肉と茄子の炒め物 高野豆腐の煮物 白菜の和え物	赤魚のあっさり煮 じゃがバター いんげんのマヨ和え	自身フライ 切干大根の煮物 小松菜の辛子和え	チキンカレー バターコーンコロッケ サニーレタスサラダ
おやつ	富士山どら焼き(こしあん)・ほうじ茶	やわらかおかき(砂糖しょうゆ)・玄米茶	チョコパイ・紅茶	酒まんじゅう・ほうじ茶	ぶどうゼリー・玄米茶	ソフトサラダせんべい・緑茶
エネルギー	658	645	682	551	649	662
たんぱく質	21.6	18.6	18.1	20.1	21.7	25.9