

☆2月の献立で一す☆

2/2(月)		2/3(火)		2/4(水)		2/5(木)		2/6(金)		2/7(土)	
昼食	メルルーサの甘酢あんかけ	恵方巻き	チャーハン	刺身盛り合わせ	ABフライ	かき揚げそば					
	千草焼き	茶碗蒸し	鶏の唐揚げ	里芋と鶏肉の煮物	ほうれん草のピーナッツ和え	かぼちゃサラダ					
	ポテトサラダ	ほうれん草の胡麻和え	南瓜の汁炒め風	ごりら	みかん	パイナップル					
	味噌汁	つみれ汁	中華スープ	のっぺい汁	味噌汁						
	ご飯			ご飯	ご飯						
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ					
	エネルギー656kcal たんぱく質 24.8g 脂質 21.3g 食塩相当量2.6g	エネルギー676kcal たんぱく質 29.0g 脂質 12.4g 食塩相当量5.3g	エネルギー750kcal たんぱく質 22.4g 脂質 29.7g 食塩相当量3.8g	エネルギー496kcal たんぱく質 27.1g 脂質 9.6g 食塩相当量2.6g	エネルギー578kcal たんぱく質 22.4g 脂質 22.2g 食塩相当量1.9g	エネルギー553kcal たんぱく質 23.6g 脂質 18.4g 食塩相当量5.8g					
おやつ	ホットケーキ	豆	わらび餅	牡丹餅	チーズケーキ	豆乳プリン					
2/9(月)		2/10(火)		2/11(水)		2/12(木)		2/13(金)		2/14(土)	
昼食	ハンバーグ	麦飯	鰯の照り焼き	シーフードカレー	八宝菜	ものまね王					
	小松菜のおひたし	肉団子のあんかけ	白和え	大豆サラダ	スパサラ	わけぎと鯖のぬた					
	オレンジ	みかん入りサラダ	オクラとトマトの和え物	巣簗もり卵	いちご	みかん					
	コーンポタージュスープ	フルーツ	味噌汁		中華スープ	かき玉汁					
	ご飯	ととろ	ご飯		ご飯	ご飯					
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ					
	エネルギー672kcal たんぱく質 25.1g 脂質 19.0g 食塩相当量3.1g	エネルギー758kcal たんぱく質 24.8g 脂質 27.6g 食塩相当量2.7g	エネルギー582kcal たんぱく質 24.3g 脂質 16.2g 食塩相当量2.6g	エネルギー772kcal たんぱく質 30.7g 脂質 26.4g 食塩相当量3.9g	エネルギー635kcal たんぱく質 19.1g 脂質 15.7g 食塩相当量3.8g	エネルギー662kcal たんぱく質 24.9g 脂質 18.3g 食塩相当量4.0g					
おやつ	オールドファッション	お汁粉	プリン	ガト-ヨコ	水羊羹	チョコっとLOVE					
2/16(月)		2/17(火)		2/18(水)		2/19(木)		2/20(金)		2/21(土)	
昼食	味噌ラーメン	豚の生姜焼き	ちらし寿司	太刀魚の塩焼き	親子丼	イカ団子の煮物					
	ちゃおず	ぜんまいの煮物	豚の角煮	干瓢と牛肉の煮物	ひじきと大豆の煮物	大豆サラダ					
	伊太利亜ンサラダ	いちご	白菜胡麻サラダ	モロヘイヤの和え物	コールスローサラダ	バカナ					
		味噌汁	味噌汁	豚汁	味噌汁	味噌汁					
		ご飯		ご飯		ご飯					
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ					
	エネルギー591kcal たんぱく質 21.4g 脂質 12.4g 食塩相当量4.3g	エネルギー611kcal たんぱく質 21.1g 脂質 19.7g 食塩相当量3.1g	エネルギー913kcal たんぱく質 34.1g 脂質 38.6g 食塩相当量4.7g	エネルギー680kcal たんぱく質 25.2g 脂質 24.9g 食塩相当量2.8g	エネルギー699kcal たんぱく質 27.9g 脂質 21.7g 食塩相当量3.0g	エネルギー694kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.3g 食塩相当量2.7g					
おやつ	カルピスゼリー	南瓜のパウンドケーキ	黒糖蒸しパン	安東奈津	南瓜プリン	たこ焼き					
2/23(月)		2/24(火)		2/25(水)		2/26(木)		2/27(金)		2/28(土)	
昼食	チンジャオロース	<div>昼から居酒屋</div> 	ユーリンチー	三歳ご飯	ブリ大根	カール・ルイス					
	薩摩芋の檸檬煮		青梗菜と丸の卵とじ	豚肉と大根の煮込み	春雨の炒め物	冷奴					
	フルーツ		パイナップル	茄子の生姜醤油和え	トマトとオクラの和え物	野菜サラダ					
	中華スープ		味噌汁	味噌汁	味噌汁						
	ご飯		ご飯		ご飯						
	おまけ		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ					
	エネルギー571kcal たんぱく質 23.4g 脂質 11.9g 食塩相当量3.1g		エネルギー630kcal たんぱく質 24.3g 脂質 22.3g 食塩相当量3.0g	エネルギー605kcal たんぱく質 23.0g 脂質 14.2g 食塩相当量4.0g	エネルギー625kcal たんぱく質 24.2g 脂質 16.4g 食塩相当量2.6g	エネルギー686kcal たんぱく質 24.5g 脂質 18.7g 食塩相当量3.9g					
おやつ	南瓜の茶巾絞り	キック	アップルパイ	饅頭	シュウクリーム	チーズケーキ					



文字の間
違い探
し！10個
みつけて
ね☆
見つけた
らスタッフまで！

※エネルギー量は、米飯150gで計算しております。おやつは、100kcal前後になります。

中原店 ☎054-269-6683 ✉ fukusuke6683@gmail.com 担当: 田森

清水店 ☎054-376-6811 ✉ fukusuke6686@gmail.com 担当: 吉田

