

# ☆2月の献立でーす☆

	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 千草焼き ポテトサラダ 味噌汁 ご飯 おまけ	恵方巻き 茶碗蒸し ほうれん草の胡麻和え つみれ汁 おまけ	チャーハン 鶏の唐揚げ 南瓜のけモノ風 中華スープ おまけ	刺身盛り合わせ 里芋と鶏肉の煮物 ごりら のっぺい汁 ご飯 おまけ	ABフライ ほうれん草のピーナツ和え みかん 味噌汁 ご飯 おまけ	かき揚げそば かぼちゃサラダ パイナップル 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
	2/9(月)	2/10(火)	2/11(水)	2/12(木)	2/13(金)	2/14(土)
	ハンバーグ 小松菜のおひたし オレンジ コーンポタージュスープ ご飯 おまけ	麦飯 肉団子のあんかけ 白和え フルーツ ととろ おまけ	鰯の照り焼き 大豆サラダ オクラとトマトの和え物 味噌汁 ご飯 おまけ	シーフドカレー スパサラ 巣籠もり卵 いちご 中華スープ ご飯 おまけ	ハ宝菜 スパサラ いちご 中華スープ ご飯 おまけ	ものまね王 わけぎと鮭のぬた みかん かき玉汁 ご飯 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: 82kcal 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	お汁粉	プリン	ガトーショコラ	水羊羹
	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 ちゃおず 伊太利亞ンサラダ 味噌汁 ご飯 おまけ	豚の生姜焼き せんまいの煮物 いちご 味噌汁 ご飯 おまけ	ちらし寿司 豚の角煮 白菜胡麻サラダ 味噌汁 ご飯 おまけ	太刀魚の塩焼き 干瓢と牛肉の煮物 モロヘイヤの和え物 豚汁 ご飯 おまけ	親子丼 ひじきと大豆の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 ご飯 おまけ	イカ団子の煮物 大豆サラダ バカラ 味噌汁 ご飯 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
	2/23(月)	2/24(火)	2/25(水)	2/26(木)	2/27(金)	2/28(土)
	チンジャオロース 薩摩芋の檸檬煮 フルーツ 中華スープ ご飯 おまけ	昼から居酒屋	ユーリンチー 青梗菜と卵の卵とじ パイナップル 味噌汁 ご飯 おまけ	三歳ご飯 豚肉と大根の煮込み 茄子の生姜醤油和え 味噌汁 ご飯 おまけ	ブリ大根 春雨の炒め物 トマトとオクラの和え物 味噌汁 ご飯 おまけ	カール・ライス 冷奴 野菜サラダ ご飯 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	シュークリーム
	2/29(月)	3/1(火)	3/2(水)	3/3(木)	3/4(金)	3/5(土)
	おまけ					



文字の間  
違い探し  
し！10個  
みつけて  
ね☆シ 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



土用  
の  
丑の日

