

## 週間献立表

	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)	2月9日(日)
朝	ごはん(学) サバの味噌煮 キャベツと厚揚げの炒め物(学) 納豆 みそ汁(高野豆腐/わかめ)学 くだもの(キウイ)	ごはん(学) ししゃも塩焼き からし菜炒め(学) いんげんゴマ和え そうめん汁 くだもの(バナナ)	ごはん(学) ポークたまご(学) 魚の紙つつみ焼き(学) 納豆(学) ほうれん草のしらす和え(学) みそ汁(高野豆腐/わかめ)学	ホットドッグ 目玉焼き(学) サラダ(学) かぼちゃの豆乳スープ(学) くだもの(バナナ) 牛乳	ごはん(学) ぶりの照り焼き(学) タマナーチャンプルー 納豆(学) きのこのみそ汁 くだもの(みかん)	ごはん(学) グルクンのネギソースかけ(学) 冬瓜のそぼろ煮 納豆(学) 長いもの和え物 くだもの(バナナ)	ごはん(学) 鮭の塩焼き(学) きのこソテー(学) キムチ納豆(学) 味噌汁(卵/ねぎ) くだもの(りんご)
昼	ごはん(学) 高野豆腐入りハンバーグ(学) (付)ポテトフライ ほうれん草のソテー(学) 明太ゴボウサラダ(学) コンソメスープ(学) くだもの(りんご) 	中身そば(学) 野菜炒め(学) 胡瓜とタコの酢の物(学) くだもの(キウイ) サターアングギー(学)	オムライス(学) 蒸し鶏とフロッキーのサラダ(学) オニオンスープ(学) くだもの(りんご)	ごはん(学) きびなごのカレー揚げ(学) フーチャンプルー(学) 中華風冷ややっこ(学) お雑煮風すまし汁(学) くだもの(いちご)	ごはん(学) プルコギ風(学) 蒸ししゅうまい(学) 大根サラダ(学) キムチチゲ(学) くだもの(りんご)	ごはん(学) 鶏の唐揚げ(学) (付)キャベツ/トマト 厚焼き卵(学) ひじきの五目煮 とん汁(学) くだもの(いちご)	おろしポン酢豚丼(学) 水菜としらすの豆腐サラダ 日本そば汁(学) くだもの(オレンジ)
夕	ごはん(学) クリームシチュー スパニッシュオムレツ 生ハムサラダ(学) コンソメスープ(学) ヨーグルト和え(学)	親子丼(学) もずくのかき揚げ(学) 根菜豆サラダ(学) 赤だし汁(学) くだもの(みかん)	ごはん(学) すき焼き(学) ツナ和え(学) 鶏肉のスープ(学) くずもち(学)	ごはん(学) ゆで豚の薬味ソースかけ(学) パパイヤいりちー 小松菜の白和え(学) 五目中華スープ(学) くだもの(マスカット)	ごはん(学) チキン南蛮(学) スコップコロケ(学) トマトとわかめのサラダ 魚汁(学) くだもの(GF)	カレーうどん(学) バンバンジーサラダ(学) フルーツポンチ(学)	うこんライス(学) ピリッと旨辛ドライカレー(学) オニオンリング シーザーサラダ(学) くだもの(ぶどう)
栄養成分	エネルギー 4327 kcal たんぱく質 223 g 脂質 121.2 g 食塩相当量 12.4 g	エネルギー 4384 kcal たんぱく質 230 g 脂質 119.4 g 食塩相当量 15.8 g	エネルギー 4228 kcal たんぱく質 226.4 g 脂質 115.4 g 食塩相当量 11.5 g	エネルギー 4429 kcal たんぱく質 217.8 g 脂質 132.8 g 食塩相当量 18.3 g	エネルギー 4353 kcal たんぱく質 229.9 g 脂質 114.9 g 食塩相当量 14.7 g	エネルギー 4303 kcal たんぱく質 223.1 g 脂質 96.7 g 食塩相当量 14.9 g	エネルギー 4361 kcal たんぱく質 225.5 g 脂質 117.4 g 食塩相当量 10.1 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わる事があります。