

# 2 月 分 献 立 表



勝山学園

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

(付) は付け合せの事です。

| 月                                       | 火                                 | 水                                      | 木                              | 金   | 土                          |
|---|-----------------------------------|--|--------------------------------|---|----------------------------|
|   |                                   |  | 1                              | 2   | 3                          |
|   |                                   |  | ご飯<br>ポークピカタ<br>マカロニサラダ<br>味噌汁 | 恵方巻・いなり<br>切干大根の煮物<br>すまし汁<br>節分豆   | ホットドッグ<br>野菜サラダ<br>コンソメスープ |
|   |                                   |  | 869 キロカロリー                     | 684 キロカロリー  | 811 キロカロリー                 |
| 5                                       | 6                                 | 7                                      | 8                              | 9   | 10                         |
| ご飯<br>メンチカツ<br>金平こんにゃく<br>味噌汁           | ご飯<br>鶏天<br>白菜のゆかり和え<br>茶そば       | ご飯<br>魚の煮付け<br>筑前煮<br>味噌汁              | ご飯<br>焼きそば<br>シュウマイ<br>果物      | ご飯<br>鶏肉と白菜のレモン蒸し<br>スパゲティサラダ<br>味噌汁  | <b>休み</b>                  |
| 707 キロカロリー                              | 846 キロカロリー                        | 701 キロカロリー                             | 900 キロカロリー                     | 736 キロカロリー  |                            |
| 12                                      | 13                                | 14                                     | 15                             | 16  | 17                         |
| <b>休み</b>                               | ご飯<br>魚のネギ味噌マヨ焼き<br>里芋の煮物<br>みぞれ汁 | ロールパン<br>クリームシチュー<br>揚げ物：ミニサラダ<br>デザート | 味ご飯<br>ワカメうどん<br>じゃが芋の金平<br>果物 | ご飯<br>タンドリーチキン<br>和風スパサラ<br>味噌汁   | ドライカレー<br>野菜サラダ<br>デザート    |
|   | 631 キロカロリー                        | 817 キロカロリー                             | 694 キロカロリー                     | 716 キロカロリー  | 860 キロカロリー                 |
| 19                                      | 20                                | 21                                     | 22                             | 23  | 24                         |
| ご飯<br>鶏南蛮そば<br>あんかけ揚げだし豆腐<br>果物         | ご飯<br>焼き魚<br>ポテトサラダ<br>豚汁         | カツ丼<br>こんにゃくと牛蒡の煮物<br>味噌汁<br>ジュース      | ご飯<br>鶏の唐揚げ<br>大根の煮物<br>味噌汁    | <b>天皇誕生日</b>  | <b>休み</b>                  |
| 796 キロカロリー                              | 825 キロカロリー                        | 910 キロカロリー                             | 759 キロカロリー                     |   |                            |
| 26                                      | 27                                | 28                                     | 29                             | 節分になぜ豆をまくの？<br>節分とは「季節を分ける日」という意味があり、立春の前日であることを表します。そんな節分に豆まきを行うのは、豆を投げて邪気や魔物を追い払い、新しい年に幸運を呼び込むためなのです。<br>★大豆の効果★<br>・良質なたんぱく質・コレステロールを下げる<br>・便秘解消・骨粗鬆症予防 |                            |
| ご飯<br>豚肉のハニーマスタード焼き<br>ほうれん草のナムル<br>味噌汁 | ご飯<br>焼き高菜ビーフン<br>春巻き<br>ジュース     | ハヤシライス<br>スパニッシュオムレツ<br>野菜サラダ<br>果物    | ご飯<br>酢鶏<br>春雨の中華和え<br>卵スープ    |   |                            |
| 604 キロカロリー                              | 911 キロカロリー                        | 784キロカロリー                              | 779キロカロリー                      |   |                            |