

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
お昼ごはん	2月9日(木) ご当地リレーメニュー ～栃木県～ 		1	2	3 節分
	☆ごはん ☆(宇都宮)ぎょうざ ☆芋フライ ☆生野菜 ☆しもつかれ ☆いちご		ごはん ハンバーグ 添え野菜 <small>合挽肉,玉ねぎ,卵,牛乳,人参,いんげん</small> ポテトサラダ <small>ハム,じゃが芋,きゅうり,玉ねぎ,卵,コーン</small>	ごはん 茶わん蒸し <small>えび,かにかま,卵,しいたけ,三つ葉</small> 白身魚の西京味噌焼き 酢の物 <small>鯖,わかめ,きゅうり</small> じゃが芋もち <small>じゃが芋,チーズ,牛乳</small>	 三色丼 <small>豚肉,卵,グリーンピース</small> いわしの生姜煮 菜の花添え <small>いわし,生姜,菜の花,人参</small>  大豆スープ <small>大豆,玉ねぎ,しめじ,人参,大根</small>
成分	エネルギー 746 Kcal 水分 308 g たんぱく質 32.5 g 食塩相当量 3.2 g		エネルギー 746 Kcal 水分 308 g たんぱく質 32.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 692 Kcal 水分 275 g たんぱく質 38.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 674 Kcal 水分 215 g たんぱく質 38.8 g 食塩相当量 2.3 g
お昼ごはん	6	7	8	9	10
	ごはん 焼きチキンカツ 生野菜 <small>鶏肉,卵,人参,玉ねぎ,水菜</small> 里芋まんじゅう <small>里芋,生姜</small>	ごはん 豚肉の塩麴焼き 温野菜 <small>豚肉,コーン,かぼちゃ</small> シーザーサラダ <small>ハム,レタス,赤玉ねぎ,玉ねぎ,きゅうり,赤・黄ピーマン,クルトン</small>	魚のぞうすい <small>鮭,人参,玉ねぎ,卵,三つ葉</small> 筑前煮 <small>鶏肉,れんこん,ごぼう,里芋,しいたけ,人参,グリーンピース</small> ちくわの磯辺揚げ かぶの千枚漬け <small>ちくわ,卵,青のり,粉,かぶ</small>	ご当地リレーメニュー ささみのチーズフライ オニオンスライス <small>鶏肉,梅,大葉,卵,玉ねぎ,赤玉ねぎ,かつお節</small> スパサラダ <small>パスタ,ハム,きゅうり,人参,わさび</small>	ごはん 味噌汁 <small>木綿豆腐,生揚げ,わかめ</small> ささみのチーズフライ オニオンスライス <small>鶏肉,梅,大葉,卵,玉ねぎ,赤玉ねぎ,かつお節</small> スパサラダ <small>パスタ,ハム,きゅうり,人参,わさび</small>
成分	エネルギー 689 Kcal 水分 250 g たんぱく質 31.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 692 Kcal 水分 211 g たんぱく質 32.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 650 Kcal 水分 228 g たんぱく質 24.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 720 Kcal 水分 268 g たんぱく質 30.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 716 Kcal 水分 239 g たんぱく質 41.9 g 食塩相当量 2.6 g
お昼ごはん	13	14	15 韓国メニュー	16	17
	ごはん じゃが芋のポタージュ <small>じゃが芋,玉ねぎ,牛乳</small> 蒸し鶏 添え野菜 <small>鶏肉,玉ねぎ,もやし,ニラ,人参</small> フレンチサラダ <small>ハム,レタス,きゅうり,りんご,干しぶどう</small>	ごはん ココアゼリー <small>牛乳,ホイップ</small> 豚肉のくわ焼き 生野菜 <small>豚肉,らっきょう,ねぎ,人参,大根,黄ピーマン</small> キャベツのごま和え <small>キャベツ,ちくわ,人参,白・黒ごま</small>	ごはん ワンタンスープ <small>鶏肉,京ねぎ</small> ヤムニョムチキン 添え野菜 <small>鶏肉,にんにく,ねぎ,白ごま,白菜,人参,水菜</small> チョレギサラダ <small>レタス,きゅうり,大根,にんにく,のり</small>	焼きおにぎり かきたまにゆう麺 <small>卵,そうめん,生揚げ,三つ葉</small> 魚のカレー醤油焼き 添え野菜 <small>鯖,コーントマト</small> ごぼうサラダ <small>ごぼう,大根,かにかま,枝豆,わさび</small>	焼きそばパン メロンパン <small>中華麺,キャベツ,紅生姜,青のり</small> ジャーマンポテト <small>じゃが芋,ベーコン,玉ねぎ,パセリ</small> 肉団子スープ 桃 <small>豚肉,春雨,しいたけ,卵,ニラ</small>
成分	エネルギー 712 Kcal 水分 350 g たんぱく質 35.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 747 Kcal 水分 276 g たんぱく質 35.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 697 Kcal 水分 294 g たんぱく質 33.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 750 Kcal 水分 249 g たんぱく質 35.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 650 Kcal 水分 258 g たんぱく質 24.9 g 食塩相当量 4.6 g
お昼ごはん	20	21	22	23 天皇誕生日	24
	卵サンド ツイストパン <small>卵,レタス</small> ポークビーンズ <small>豚肉,大豆,じゃが芋,玉ねぎ,人参,グリーンピース</small> ぶどうゼリー カフェオレ <small>カル鉄</small>	ひじきスパゲティー <small>パスタ,ひじき,鶏肉,人参,玉ねぎ</small> ツナサラダ <small>ツナ,きゅうり,トマト,玉ねぎ,大根</small> 卵スープ <small>卵,玉ねぎ,グリーンピース</small>	炊き込みコーンピラフ <small>コーン,ウインナー,人参,玉ねぎ,パセリ</small> 魚のレモン蒸し 添え野菜 <small>スズキ,レモン,もやし,人参,玉ねぎ,しいたけ,かいわれ</small> コンソメスープ <small>ちりめん,卵,キャベツ,玉ねぎ</small>	ごはん 中華スープ <small>きくらげ,玉ねぎ,人参,白ごま</small> 回鍋肉 <small>豚肉,ニラ,もやし,人参,キャベツ,にんにく</small> しゅうまい 添え野菜 <small>しゅうまい,サニーレタス,トマト</small>	セレクトメニュー <small>A/ラーメン B/うどん</small>
成分	エネルギー 722 Kcal 水分 274 g たんぱく質 32.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 692 Kcal 水分 210 g たんぱく質 31.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 680 Kcal 水分 244 g たんぱく質 39.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 690 Kcal 水分 341 g たんぱく質 34.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 742 Kcal 水分 328 g たんぱく質 30.3 g 食塩相当量 3.8 g エネルギー 716 Kcal 水分 273 g たんぱく質 26.5 g 食塩相当量 3.2 g
お昼ごはん	27	28	2月24日(金)セレクトメニュー どちらを選びますか?  Aメニュー しょうゆラーメン チャーハン  Bメニュー 肉うどん いなり寿司		
	豚肉ときのこの カレーライス <small>豚肉,しめじ,しいたけ,えのき,玉ねぎ</small> コールスロー <small>キャベツ,コーン,玉ねぎ,人参</small> コーヒー りんご	牛とじ丼 <small>牛肉,卵,玉ねぎ,糸こんにゃく,グリーンピース,紅生姜</small> 海藻サラダ <small>わかめ,赤・青とさか,ツナフレーク,きゅうり,大根,サニーレタス</small> けんちん汁 <small>木綿豆腐,人参,ごぼう,こんにゃく,ねぎ</small>	エネルギー 690 Kcal 水分 286 g たんぱく質 19.5 g 食塩相当量 4.4 g		
成分	エネルギー 690 Kcal 水分 286 g たんぱく質 19.5 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 742 Kcal 水分 255 g たんぱく質 26.6 g 食塩相当量 3.1 g			