

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
お昼ごはん	<b>2月9日(木) ご当地「ラーメンメニュー」～栃木県～</b>  ☆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		1 ごはん ハンバーグ 添え野菜 合挽肉、玉ねぎ、卵、牛乳、人参、いんげん ポテトサラダ ハム、じゃが芋、きゅうり、玉ねぎ、卵、コーン	2 ごはん 茶わん蒸し えび、かにかま、卵、しいたけ、三つ葉 白身魚の西京味噌焼き 酢の物 鯖、わかめ、きゅうり じゃが芋もち じゃが芋、チーズ、牛乳	3 節分 三色丼 豚肉、卵、グリーンピース いわしの生姜煮 菜の花添え いわし、生姜、菜の花、人参 大豆スープ 大豆、玉ねぎ、しめじ、人参、大根
	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 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 ごはん 焼きチキンカツ 生野菜 鶏肉、卵、人参、玉ねぎ、水菜 里芋まんじゅう 里芋、生姜	7 ごはん 豚肉の塩麴焼き 温野菜 豚肉、コーン、かぼちゃ シーザーサラダ 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	8 魚のぞうすい 鮭、人参、玉ねぎ、卵、三つ葉 筑前煮 鶏肉、れんこん、ごぼう、里芋、しいたけ、人参、グリーンピース ちくわの磯辺揚げ かぶの千枚漬け ちくわ、卵、青のり粉、かぶ	9 ご当地「ラーメンメニュー」	10 ごはん 味噌汁 木綿豆腐、生揚げ、わかめ ささみのチーズフライ オニオンライス 鶏肉、梅、大葉、卵、玉ねぎ、赤玉ねぎ、かつお節 スパサラダ パスタ、ハム、きゅうり、人参、わさび
	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
お昼ごはん	13 ごはん じゃが芋のポタージュ じゃが芋、玉ねぎ、牛乳 蒸し鶏 添え野菜 鶏肉、玉ねぎ、もやし、ニラ、人参 フレンチサラダ ハム、レタス、きゅうり、りんご、干しぶどう	14 ごはん ココアゼリー 牛乳、ホイップ 豚肉のくわ焼き 生野菜 豚肉、らっきょう、ねぎ、人参、大根、黄ピーマン キャベツのごま和え キャベツ、ちくわ、人参、白・黒ごま	15 韓国メニュー ごはん ワンタンスープ 鶏肉、京ねぎ ヤムニョムチキン 添え野菜 鶏肉、にんにく、ねぎ、白ごま、白菜、人参、水菜 チョレギサラダ レタス、きゅうり、大根、にんにく、のり	16 焼きおにぎり かきたまにゆう麺 卵、そうめん、生揚げ、三つ葉 魚のカレー醤油焼き 添え野菜 鯖、コーントマト ごぼうサラダ ごぼう、大根、かにかま、枝豆、わさび	17 焼きそばパン メロンパン 中華麺、キャベツ、紅生姜、青のり ジャーマンポテト じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、パセリ 肉団子スープ 桃 豚肉、春雨、しいたけ、卵、ニラ
	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
お昼ごはん	20 卵サンド ツイストパン 卵、レタス ポークビーンズ 豚肉、大豆、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース ぶどうゼリー カフェオレ カル鉄	21 ひじきスパゲティー パスタ、ひじき、鶏肉、人参、玉ねぎ ツナサラダ ツナ、きゅうり、トマト、玉ねぎ、大根 卵スープ 卵、玉ねぎ、グリーンピース	22 炊き込みコーンピラフ コーン、ウインナー、人参、玉ねぎ、パセリ 魚のレモン蒸し 添え野菜 スズキ、レモン、もやし、人参、玉ねぎ、しいたけ、かいわれ コンソメスープ ちりめん、卵、キャベツ、玉ねぎ	23 天皇誕生日 ごはん 中華スープ きくらげ、玉ねぎ、人参、白ごま 回鍋肉 豚肉、ニラ、もやし、人参、キャベツ、にんにく しゅうまい 添え野菜 しゅうまい、サニーレタス、トマト	24 セレクトメニュー A/ラーメン B/うどん
	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
お昼ごはん	27 豚肉ときのこのカレーライス 豚肉、しめじ、しいたけ、えのき、玉ねぎ コールスロー キャベツ、コーン、玉ねぎ、人参 コーヒー りんご	28 牛とじ丼 牛肉、卵、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース、紅生姜 海藻サラダ 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 けんちん汁 木綿豆腐、人参、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	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 春雨サラダ フリン Bメニュー 肉うどん いなり寿司		
	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		