

										16(日)				
		<p>●2月20日(木)ウィズ匠班リクエスト パン マカロニグラタン 野菜スティックサラダ チョコケーキ コーヒー</p>  <p>リクエストの写真はイメージになります。</p>		<p>■旬のかんきつ 2月は柑橘類のベストシーズンで、湘南ゴールドや日向夏、黄金柑、レモン、甘夏、不知火、河内晩柑、柚子、スタチ、カボスなどが旬を迎えます。これらの柑橘は樹上で越冬するため、厚い皮に包まれています。また、温州ミカンには晩秋から出回り、2月には終盤を迎えますが、その後はポンカン、オレンジとグレープフルーツの交配種、セミノール、ミカンとオレンジの交配種、清見などが旬を迎えます。柑橘類の皮の内側のワタやスジ、実を包んでいる袋部分に多く含まれている食物繊維の一種にペクチンという成分があります。ペクチンの効果には、コレステロールを減らす、整腸作用、美容効果、血糖値を下げるなどの効果があると言われています。一度にたくさん食べると果糖のとり過ぎになりますが、温州みかんなら1日3個を目安にして頂くとよいです。</p> <p>仕入れ状況により柑橘の種類は前日のお知らせになります。</p>  <p>ぼんかん 清見 せとか</p> 		<p>朝食 ご飯 ■みそ汁 (小松菜 にんじん 油あげ) ちくわ ごぼうのそぼろ煮 たくあん</p> <p>昼食 わかめご飯 (米 わかめ) さばのみそ煮 肉じゃが (牛肉 ジャガイモ にんじん 玉ねぎ グリンピース)</p> <p>夕食 シーフードピラフ (米 えび 玉ねぎ ミックスベジタブル) 鶏肉の塩麴揚げと温野菜 (いんげん) 貝たくさんスープ (牛乳 ワインナー 大根 にんじん しめじ 菜ねぎ)</p>								
17(月)		18(火)		19(水)		20(木)		21(金)		22(土)		23(日)		
朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) ソーセージ さつま揚げ 奈良漬 ふりかけ	エネルギー 463kcal	テーブルロール あんパン 目玉焼きと生野菜 (トマト レタス) コーヒー ■旬のかんきつ	エネルギー 620kcal	ご飯 赤だし (わかめ 玉ねぎ りんご) れんこんのきんぴら ちくわ たくあん	エネルギー 579kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 まぐろフレーク かまぼこ ミルミル	エネルギー 476kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) ■いわしの佃煮 じゃこ天 白菜漬 ヤクルト	エネルギー 469kcal	フレンチトースト (食パン 卵 牛乳) シュガーパン 野菜ジュース ヨーグルト パン缶	エネルギー 601kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 白菜 にんじん ねぎ) 焼そば かにかま 昆布佃煮	エネルギー 502kcal
昼食	ご飯 ポークチャップと温野菜 (にんじん ブロッコリー) かわいれサラダ (干エビ かわいれ きゅうり わかめ)	エネルギー 858kcal	麦ご飯 (米 押し麦) すまし汁 (ひ えのき わかめ ねぎ) ■さわらの竜田揚げと生野菜 (大根 赤ピーマン 水菜 わかめ) ひじきの炒り煮 (豚肉 大豆 油あげ ひじき にんじん 干しいたけ こんにやく グリンピース)	エネルギー 861kcal	ご飯 肉団子の中華風 (鶏団子 キャベツ えのき にんじん ねぎ) ウイナーとかぼちゃのスープ煮 (ウイナー かぼちゃ かわいれ 春雨)	エネルギー 834kcal	ウィズ匠班リクエスト	エネルギー 911kcal	ご飯 照り焼きチキンと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) ツナかぼちゃ (ツナ かぼちゃ 玉ねぎ)	エネルギー 784kcal	ご飯 コンソメスープ (ベーコン 玉ねぎ しめじ パセリ) たららの漬け菜焼きと温野菜 (大根 にんじん) クリームコロッケと温野菜 (ブロッコリー)	エネルギー 709kcal	紅鮭菜飯 (米 紅鮭菜飯の素) お好み焼き (豚肉 卵 むぎえび いか キャベツ ねぎ) 中華サラダ (春雨 ハム 卵 きゅうり にんじん きくらげ)	エネルギー 771kcal
夕食	ご飯 さけのちゃんちゃん焼き (キャベツ もやし パプリカ しめじ にら) スパサラダ (スパゲティ ハム きゅうり にんじん 玉ねぎ)	エネルギー 760kcal	ご飯 鶏肉のごま焼きと温野菜 (じゃがいも ブロッコリー) もやしのナムル (ごま にんじん もやし きくらげ)	エネルギー 723kcal	高菜チャーハン (米 ハム 卵 高菜漬) カニ玉 (かに 卵 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ) わかめスープ (わかめ 玉ねぎ ごま)	エネルギー 517kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 大根の豚キムチ炒め (豚肉 大根 白菜 玉ねぎ キムチ) さつまいものサラダ (ハム さつまいも 玉ねぎ かわいれ リーフレタス)	エネルギー 857kcal	ご飯 さけのつつみ焼き (しめじ ししいたけ まいだけ 玉ねぎ パプリカ) ポークビーンズ (豚肉 大豆 ジャガイモ にんじん 玉ねぎ グリンピース)	エネルギー 855kcal	ご飯 煮込みハンバーグと温野菜 (じゃがいも にんじん) 盛りサラダ (卵 ハム レタス きゅうり トマト)	エネルギー 860kcal	ご飯 鶏肉の松風焼きと温野菜 (じゃがいも にんじん) ■青菜のアーモンド和え (ちくわ アーモンド 小松菜 にんじん もやし)	エネルギー 800kcal
24(月)		25(火)		26(水)		27(木)		28(金)		●旬の食材				
朝食	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) ウイナー じゃこ天 きんとき煮豆 味付のり	エネルギー 514kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 白菜 にんじん) ■いわしの佃煮 かまぼこ 奈良漬	エネルギー 427kcal	テーブルロール メロンパン 野菜炒め (ハム キャベツ にんじん ビーマン) アップルティー	エネルギー 597kcal	テーブルロール チョコフラワー 目玉焼きと温野菜 (レタス トマト) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 657kcal	お茶漬け ごぼうのそぼろ煮 高野煮 梅干し ヤクルト	エネルギー 501kcal	 <p>いわし 小松菜 はるみ いよかん</p>			
昼食	豚肉ときのこのカレーライス (米 豚肉 ししいたけ しめじ えのき 玉ねぎ) ポテトサラダ (卵 ハム ジャガイモ きゅうり にんじん) 牛乳 ■キウイフルーツ	エネルギー 804kcal	ご飯 さけのパン粉焼きと生野菜 (リーフレタス レタス 赤玉ねぎ 赤ピーマン) ミートボール (合挽肉 玉ねぎ にんじん ビーマン)	エネルギー 726kcal	鶏肉のあっさり塩ラーメン (めん 鶏肉 ほうれん草 にんじん) かぼちゃのカニ風味あえ (かぼちゃ 玉ねぎ かにかま) もやしの炒め物 (卵 もやし かわいれ)	エネルギー 731kcal	ご飯 すまし汁 (ひ えのき わかめ ねぎ) はまちの照り焼きと大根おろし 五目きんぴら (ごま ごぼう にんじん れんこん 糸こんにやく 干しいたけ)	エネルギー 688kcal	ご飯 ■いちご 鶏肉のバジルオイル焼きと温野菜 (カリフラワー ジャガイモ 青のり) チーズサラダ (ハム チーズ きゅうり レタス ミックスベジタブル)	エネルギー 828kcal	 <p>さわら いちご キウイフルーツ</p>			
夕食	ご飯 厚焼き玉子の甘酢あんかけ (卵 鶏肉 豆腐 干しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ) レバーバーベキュー (レバー りんご グリンピース ブロッコリー)	エネルギー 842kcal	麦ご飯 (米 押し麦) チキンバーグと温野菜 (かぼちゃ ブロッコリー) キャベツと油あげのごま浸し (ごま 油あげ キャベツ にんじん ししいたけ)	エネルギー 655kcal	ご飯 たららのチーズムニエルと温野菜 (じゃがいも ミックスベジタブル) 春雨サラダ (春雨 にんじん きゅうり きくらげ)	エネルギー 654kcal	ご飯 マーボー豆腐 (合挽 豆腐 たけのこ 干しいたけ ねぎ) 中華風酢の物 (ごま 卵 ハム きゅうり もやし きくらげ)	エネルギー 761kcal	ゆかりご飯 (米 ゆかり) さけときのこの蒸し焼き (しめじ ししいたけ えのき 玉ねぎ にんじん ビーマン) さつまいもの煮物 (がんもどき さつまいも いんげん)	エネルギー 677kcal				

※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。

※生鮮食品については、天候等により変更になる事があります。