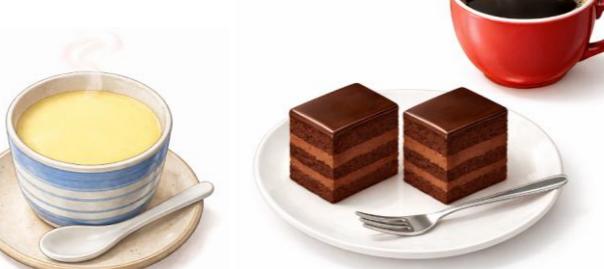


								1(日)
	<p>●2月3日(火) 節分 今年の恵方は「南南東」です。</p> 	<p>●2月13日(金) ウィズ匠班リクエスト 炊き込みご飯 鶏肉の照り焼き 茶碗蒸し チョコレートケーキ コーヒー</p> 		<p>朝食 ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 焼さば ちくわ 昆布佃煮 ヤクルト エネルギー 480kcal</p> <p>昼食 紅鮭菜飯 (米 さけ 青菜) お好み焼き (豚肉 卵 もきえび いか キャベツ 玉ねぎ) 中華サラダ (春雨 ハム 卵 きゅうり にんじん きくらげ) エネルギー 771kcal</p> <p>夕食 シーフードピラフ (米 えび 玉ねぎ ミックスベジタブル) 高野豆腐のから揚げと温野菜 (いんげん) 具だくさんスープ (牛乳 ウインナー 大根 にんじん しめじ 京ねぎ) エネルギー 845kcal</p>				
<p>※当日は、福豆やイワシフライ、ミニ恵方巻きをご提供します。</p>	<p>こちらのイラストはイメージとなります。 和食メニューに洋風デザート?と思われる方もいらっしゃるかもしれません、チョコレートケーキとコーヒーはバレンタインが近いということで、ウィズ匠班の皆さんからリクエストを頂きました。</p>	<p>2月</p>	<p>3(火)</p>	<p>4(水)</p>	<p>5(木)</p>	<p>6(金)</p>	<p>7(土)</p>	<p>8(日)</p>
<p>朝食</p>	<p>ご飯 みそ汁 (油あげ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ) 厚焼き玉子 ソーセージ 奈良漬け エネルギー 466kcal</p>	<p>テーブルロール クロワッサン 野菜炒め (ハム キャベツ にんじん ピーマン) コーヒー ヨーグルト エネルギー 499kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁 (じゃがいも 玉ねぎ わかめ ねぎ) ごぼうのそぼろ煮 (鶏肉 ごぼう にんじん) 昆布佃煮 白菜漬け 納豆 エネルギー 489kcal</p>	<p>テーブルロール メロンパン オムレツと生野菜 (プロッコリー) コンソメスープ (ペーパン キャベツ 玉ねぎ しめじ にんじん) ジョア ■旬のかんきつ エネルギー 639kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁 (油あげ 白菜 にんじん) ちくわ 小魚佃煮 きんとき煮豆 エネルギー 435kcal</p>	<p>しらすトースト (食パン チーズ ちりめん ねぎ) シュークリーム 野菜ジュース ヨーグルト パイン缶 エネルギー 668kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁 (さつまいも 玉ねぎ しめじ ねぎ) 高野煮 カニカマ たくあん ふりかけ エネルギー 466kcal</p>	<p>8(日)</p>
<p>昼食</p>	<p>ご飯 鶏肉の塩麹焼きと温野菜 (カリフラワー さつまいも) マカロニサラダ (マカロニ 卵 ハム きゅうり 玉ねぎ) エネルギー 712kcal</p>	<p>ご飯 福豆 ■いわしフライと生野菜 (大根 水菜 赤ビーマン わかめ) エネルギー 776kcal</p>	<p>ご飯 福豆 フィッシュバーガー ミニドック (パン ウインナー キャベツ) チヨレギサラダ (大根 レタス きゅうり ごま のり) エネルギー 791kcal</p>	<p>肉そば (そば 牛肉 かまぼこ ねぎ) かき揚げ (なす にんじん 玉ねぎ かぼちゃ) エネルギー 872kcal</p>	<p>エッグカレー (米 牛肉 ジャガイモ にんじん 玉ねぎ 卵 福神漬け らっきょう) 和風サラダ (大根 パプリカ きゅうり セロリ かいわれ レタス ごま) エネルギー 896kcal</p>	<p>ご飯 すまし汁 (豆腐 えのき わかめ ねぎ) さばのみぞ焼き ■青菜のごま和え (ごま カニカマ 小松菜 もやし) エネルギー 709kcal</p>	<p>焼きそば (めん 牛肉 玉ねぎ キャベツ にんじん ピーマン) しゅうまいと温野菜 (プロッコリー) エネルギー 711kcal</p>	<p>ソフール エネルギー 466kcal</p>
<p>夕食</p>	<p>ご飯 しめじとベーコンの中華スープ (ベーコン じめじ 大根 バセリ) 春巻きと温野菜 (プロッコリー) パンサンスー (ごま 春雨 きゅうり 卵 ハム) エネルギー 600kcal</p>	<p>ご飯 ■ミニ恵方巻き (米 のり ツナ) すき焼き風玉子とじ (牛肉 卵 白菜 握り豆腐 京ねぎ しめじ ごぼう にんじん) 長いもときゅうりのおかか和え (かつおぶし 長いも きゅうり) エネルギー 845kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉とチーズのつつみ焼き (鶏肉 玉ねぎ ミニトマト ピーマン しめじ チーズ) 白菜のお浸し (かまぼこ 白菜 もやし) エネルギー 728kcal</p>	<p>ご飯 エビマヨと温野菜 (かぼちゃ 玉ねぎ) 鶏肉と大根のうま煮 (鶏肉 大根 にんじん にんじん) キャベツとささみのゆかり和え (ささみ キャベツ にんじん ゆかり) エネルギー 625kcal</p>	<p>焼肉丼 (米 牛肉 玉ねぎ もやし にんじん) 白菜サラダ (白菜 きゅうり りんご 干しとう 大根) エネルギー 764kcal</p>	<p>ご飯 ■おこと汁 (里芋 大根 ごぼう にんじん こんにゃく 小豆 ねぎ) さけのフライとバターコーン炒め (コーン 玉ねぎ) 酢の物 (大根 きゅうり にんじん かにかま わかめ) エネルギー 683kcal</p>	<p>8(日)</p>	<p>9(月)</p>
<p>朝食</p>	<p>ご飯 赤だし (豆腐 なめこ わかめ) 焼さば かまぼこ 奈良漬け エネルギー 472kcal</p>	<p>テーブルロール ツイスト ジャム ハムエッグと温野菜 (プロッコリー) コーヒー エネルギー 565kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁 (大根 油あげ しめじ わかめ) ソーセージ きんとき煮豆 白菜漬け ふりかけ エネルギー 451kcal</p>	<p>テーブルロール メープルフラン オムレツと温野菜 (プロッコリー) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) もも缶 エネルギー 636kcal</p>	<p>お茶漬け 明太子 野菜天 小魚佃煮 ヤクルト エネルギー 438kcal</p>	<p>テーブルロール ブチパン ジャム スパソティー (スパゲティー ハム ピーマン 玉ねぎ) レモンティー チーズ エネルギー 564kcal</p>	<p>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 (鶏肉 ごぼう にんじん) たくあん エネルギー 465kcal</p>	<p>10(火)</p>
<p>昼食</p>	<p>ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ (鶏肉 たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ) ひじきサラダ (ごま ツナ ひじき レタス ほうれん草 にんじん 玉ねぎ) エネルギー 871kcal</p>	<p>ハヤシライス (米 牛肉 玉ねぎ しめじ プロッコリー) ツナサラダ (ツナ きゅうり 玉ねぎ 大根 レタス トマト) ヨーグルト エネルギー 723kcal</p>	<p>ご飯 豚肉と野菜のごまみそ炒めと目玉焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) ポテトサラダ (ハム ジャガイモ かいわれ ミニトマト) エネルギー 746kcal</p>	<p>麦ご飯 (米 押し麦) すまし汁 (昆布 白菜) さけの塩焼き 筑前煮 (鶏肉 れんこん 干しいたけ こんにゃく にんじん 里芋 グリンピース) エネルギー 626kcal</p>	<p>しょうゆラーメン (めん 烧き豚 もやし わかめ ねぎ) 焼きぎょうざ コールスローサラダ (キャベツ にんじん コーン) エネルギー 911kcal</p>	<p>ご飯 けんちん汁 (豆腐 油あげ 干しいたけ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ) ぶりの照り焼きと大根おろし ■青菜のおかか和え (小松菜 しめじ もやし 花かつお) エネルギー 682kcal</p>	<p>11(水)</p>	<p>12(木)</p>
<p>夕食</p>	<p>ご飯 かきたま汁 (卵 ねぎ) さわらの幽庵焼き 五目煮豆 (大豆 ちくわ にんじん こんにゃく ごぼう 昆布) エネルギー 772kcal</p>	<p>ご飯 肉団子のからめ煮 (肉団子 玉ねぎ にんじん ピーマン) 海藻サラダ (かにかま 玉ねぎ きゅうり 海藻ミックス) エネルギー 955kcal</p>	<p>麦ご飯 (米 押し麦) ぶり大根 (ぶり 大根 かいわれ) 白和え (豆腐 にんじん こんにゃく みつば 干しいたけ ごま) エネルギー 658kcal</p>	<p>ご飯 メンチカツと温野菜 (さつまいも いんげん) 小松菜のなめたけ和え (小松菜 にんじん なめたけ) エネルギー 839kcal</p>	<p>ご飯 八宝菜 (豚肉 いか えび うずら卵 白菜 にんじん 玉ねぎ きくらげ) 糸こんにゃくのサラダ (余こんにゃく 大根 きゅうり ごま) エネルギー 762kcal</p>	<p>ご飯 ポトフ (玉ねぎ にんじん キャベツ にんじん じめじ ジャガイモ ブロッコリー ベーコン) ほうれん草サラダ (ほうれん草 ささみ コーン ミニトマト) エネルギー 762kcal</p>	<p>13(金)</p>	<p>14(土)</p>
<p>朝食</p>	<p>ご飯 赤だし (豆腐 なめこ わかめ) 焼さば かまぼこ 奈良漬け エネルギー 472kcal</p>	<p>テーブルロール ツイスト ジャム ハムエッグと温野菜 (プロッコリー) コーヒー エネルギー 565kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁 (大根 油あげ しめじ わかめ) ソーセージ きんとき煮豆 白菜漬け ふりかけ エネルギー 451kcal</p>	<p>テーブルロール メープルフラン オムレツと温野菜 (プロッコリー) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) もも缶 エネルギー 636kcal</p>	<p>お茶漬け 明太子 野菜天 小魚佃煮 ヤクルト エネルギー 438kcal</p>	<p>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 (鶏肉 ごぼう にんじん) たくあん エネルギー 564kcal</p>	<p>15(日)</p>	<p>15(日)</p>

								15(日)
<p>朝食</p>	<p>ご飯 赤だし (豆腐 なめこ わかめ) 焼さば かまぼこ 奈良漬け エネルギー 472kcal</p>	<p>テーブルロール ツイスト ジャム ハムエッグと温野菜 (プロッコリー) コーヒー エネルギー 565kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁 (大根 油あげ しめじ わかめ) ソーセージ きんとき煮豆 白菜漬け ふりかけ エネルギー 451kcal</p>	<p>テーブルロール メープルフラン オムレツと温野菜 (プロッコリー) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) もも缶 エネルギー 636kcal</p>	<p>お茶漬け 明太子 野菜天 小魚佃煮 ヤクルト エネルギー 438kcal</p>	<p>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 (鶏肉 ごぼう にんじん) たくあん エネルギー 564kcal</p>	<p>9(月)</p>	<p>10(火)</p>
<p>昼食</p>	<p>ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ (鶏肉 たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ) ひじきサラダ (ごま ツナ ひじき レタス ほうれん草 にんじん 玉ねぎ) エネルギー 871kcal</p>	<p>ハヤシライス (米 牛肉 玉ねぎ しめじ プロッコリー) ツナサラダ (ツナ きゅうり 玉ねぎ 大根 レタス トマト) ヨーグルト エネルギー 723kcal</p>	<p>ご飯 豚肉と野菜のごまみそ炒めと目玉焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) ポテトサラダ (ハム ジャガイモ かいわれ ミニトマト) エネルギー 746kcal</p>	<p>麦ご飯 (米 押し麦) すまし汁 (昆布 白菜) さけの塩焼き 筑前煮 (鶏肉 れんこん 干しいたけ こんにゃく にんじん 里芋 グリンピース) エネルギー 626kcal</p>	<p>しょうゆラーメン (めん 烧き豚 もやし わかめ ねぎ) 焼きぎょうざ コールスローサラダ (キャベツ にんじん コーン) エネルギー 911kcal</p>	<p>ご飯 けんちん汁 (豆腐 油あげ 干しいたけ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ) ぶりの照り焼きと大根おろし ■青菜のおかか和え (小松菜 しめじ もやし 花かつお) エネルギー 682kcal</p>	<p>11(水)</p>	<p>12(木)</p>
<p>夕食</p>	<p>ご飯 かきたま汁 (卵 ねぎ) さわらの幽庵焼き </p>							