

										1(日)												
<div>●2月3日(火) 節分 今年の恵方は「南南東」です。</div> <div></div> <div>※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。</div>										<div>●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</div> <div></div> <div>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が、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。</div> <div></div>										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
																				昼食	紅鮭菜飯 (米 さけ 青菜) お好み焼き (豚肉 卵 むきえび 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	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) 貝だくさんスープ (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
2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6(金)		7(土)		8(日)										
朝食	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	エネルギー 466kcal	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 ビーマン) コーヒー ヨーグルト	エネルギー 499kcal	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 納豆	エネルギー 489kcal	テーブルロール メロンパン オムレツと生野菜 (ブロッコリー) コンソメスープ (ベーコン 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	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	しらすトースト (食パン チーズ ちりめん ねぎ) シュガーパン 野菜ジュース ヨーグルト パイン缶	エネルギー 668kcal	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								
昼食	ご飯 鶏肉の塩麴焼きと温野菜 (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	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) ひじき豆腐 (豆腐 ひじき えび にんじん 干しいたけ グリンピース)	エネルギー 776kcal	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) チョレギサラダ (大根 レタス きゅうり ごま のり) コーヒー ■いちご	エネルギー 791kcal	肉そば (そば 豚肉 かまぼこ ねぎ) かき揚げ (なす にんじん 玉ねぎ かぼちゃ) サラダ (れんこん 大根 コーン ツナ)	エネルギー 872kcal	エッグカレー (米 牛肉 じゃがいも にん じん 玉ねぎ 卵 福神漬 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) 牛乳 りんご	エネルギー 896kcal	ご飯 すまし汁 (豆腐 えのき わかめ ねぎ) さばのみそ焼き ■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	焼きそば (めん 豚肉 玉ねぎ キャベツ にんじん ビーマン) しゅうまいと温野菜 (ブロッコリー) ソファール	エネルギー 711kcal								
夕食	ご飯 しめじとベーコンの中華スー プ (ベーコン しめじ 大根 パセリ) 春巻きと温野菜 (ブロッコリー) パンサンスー (ごま 春雨 きゅうり 卵 ハム)	エネルギー 600kcal	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 揚げ豆腐 京ねぎ しめじ ごぼう 糸こんにゃく) 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	ご飯 鶏肉とチーズのつつみ焼き (鶏肉 玉ねぎ ミニトマト ビーマン 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	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 こんにゃく グリンピース)	エネルギー 625kcal	ご飯 たららのガーリックムニエルと 温野菜 (ブロッコリー さつまいも) 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 683kcal	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 干ぶどう ハム) コーンスープ (コーンクリーム 牛乳)	エネルギー 764kcal	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								
9(月)		10(火)		11(水)		12(木)		13(金)		14(土)		15(日)										
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 なめこ わかめ) 焼さば かまぼこ 奈良漬	エネルギー 472kcal	テーブルロール ツイスト ジャム ハムエッグと温野菜 (ブロッコリー) コーヒー	エネルギー 565kcal	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 ふりかけ	エネルギー 451kcal	テーブルロール メープルフラワー オムレツと温野菜 (ブロッコリー) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) もも缶	エネルギー 636kcal	お茶漬 明太子 野菜天 小魚佃煮 ヤクルト	エネルギー 438kcal	テーブルロール プチパン ジャム スパソテー (スパゲティー ハム ビーマン 玉ねぎ) レモンティー チーズ	エネルギー 564kcal	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								
昼食	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ (鶏肉 たまねぎ にんじん ビーマン 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	ハヤシライス (米 牛肉 玉ねぎ しめじ ブロッコリー) 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	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 じゃがいも かいわれ ミニトマト)	エネルギー 746kcal	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	ウィズ匠班リクエスト		エネルギー 911kcal	しょうゆラーメン (めん 焼き豚 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 655kcal	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							
夕食	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	ご飯 肉団子のからめ煮 (肉団子 玉ねぎ にんじん ビーマン) 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	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	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	ご飯 八宝菜 (豚肉 いか えび うすら卵 白菜 にんじん 玉ねぎ きくらげ) 糸こんにゃくのサラダ (糸こんにゃく ハム きゅうり ごま)	エネルギー 762kcal	ご飯 ポトフ (玉ねぎ にんじん キャベツ にんじん しめじ じゃがいも ブロッコリー ベーコン) ほうれん草サラダ (ほうれん草 きゅう り ささみ コーン ミニトマト)	エネルギー 762kcal	ドライカレー (米 合挽 玉ねぎ にんじん ビーマン) チキンリングフライと温野菜 (ブロッコリー) コーヒーゼリー	エネルギー 762kcal								