

# 2月のランチメニュー

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
515 kcal	520 kcal	517 kcal	515 kcal	520 kcal
<ul style="list-style-type: none"> <li>・千切りハン</li> <li>(ハム・ネギ・人参・卵)</li> <li>・千切りオムレツ</li> <li>(春雨・ひき肉・人参・キャベツ・ピーマン)</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・中華スープ(白菜・コン・わかめ)</li> <li>・フルーツ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♡ 節分の日メニュー♡</li> <li>・手巻き寿司</li> <li>(トマト・キュウリ・ツナマヨ)</li> <li>・納豆・カニカマ</li> <li>・かき揚げ</li> <li>(玉ねぎ・豆腐・人参・ちくわ)</li> <li>・いんげん</li> <li>・ほうれん草とおふろ煮</li> <li>・フルーツ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・真じらのフライ</li> <li>・千切りキャバツ</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>(ひじき・油あげ・人参)</li> <li>・人参の甘煮</li> <li>・みそ汁</li> <li>(白菜・ひき肉・油あげ)</li> <li>・ごはん</li> <li>・乳酸ドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と大根の甘煮</li> <li>(豚肉・大根・人参・こんにゃく)</li> <li>・ほうれん草とコン入り</li> <li>いんげん</li> <li>・みそ汁</li> <li>(玉ねぎ・油あげ・わかめ)</li> <li>・ごはん</li> <li>・フルーツ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・千キンカレー</li> <li>(とり肉・玉ねぎ・ひき肉・人参)</li> <li>・コーンスoup・サラダ</li> <li>(キャバツ・レタス・キュウリ)</li> <li>・リンゴ</li> <li>・ミニトマト</li> <li>・洋風スープ</li> <li>(白菜・卵・コン)</li> <li>・フルーツ・牛乳</li> </ul>
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
振替休日	516 kcal		514 kcal	513 kcal
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ささ身フライ</li> <li>(玉ねぎ・卵・パン粉)</li> <li>・千切りキャバツ</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>(きゅうり・人参・卵)</li> <li>・ミニトマト</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・洋風スープ</li> <li>(玉ねぎ・コン・わかめ)</li> <li>・ごはん・フルーツ・牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・マヨネーズ春雨</li> <li>(春雨・ひき肉・人参・竹の子)</li> <li>・白菜・ピーマン</li> <li>・大根サラダ</li> <li>(大根・人参・キュウリ・レタス)</li> <li>・ミニトマト</li> <li>・中華スープ</li> <li>(玉ねぎ・にら・卵)</li> <li>・ごはん・フルーツ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏汁風うどん</li> <li>(とり肉・竹の子・ほうろ・ねぎ)</li> <li>・ほうれん草のおかか和え</li> <li>・豆腐の甘煮</li> <li>・フルーツ</li> <li>・牛乳</li> </ul>
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
516 kcal	520 kcal	518 kcal	517 kcal	518 kcal
<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉のしょうが焼き</li> <li>(豚肉・しょうが)</li> <li>・キャベツと人参のステーキ</li> <li>(キャベツ・人参・ピーマン)</li> <li>・スパゲティサラダ</li> <li>(きゅうり・人参・トマト)</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・みそ汁(玉ねぎ・油あげ・卵)</li> <li>・ごはん</li> <li>・フルーツ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼そば</li> <li>(キャバツ・キャベツ・豚肉・人参)</li> <li>・とろろの中華サラダ</li> <li>(とろろ・レタス・キュウリ・人参)</li> <li>・ミニトマト</li> <li>・中華スープ</li> <li>(玉ねぎ・白菜・コン)</li> <li>・フルーツ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・千キンライス</li> <li>(とり肉・玉ねぎ・ピーマン・コン)</li> <li>・豚肉とキャバツのおかか炒め</li> <li>(豚肉・キャバツ・人参)</li> <li>・洋風スープ</li> <li>(ひき肉・玉ねぎ・わかめ)</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナ入りコロケ</li> <li>(ひき肉・玉ねぎ・ツナ・人参)</li> <li>・千切りキャバツ</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>(ひじき・人参・油あげ・ちくわ)</li> <li>・みそ汁</li> <li>(白菜・大根・油あげ)</li> <li>・ごはん</li> <li>・フルーツ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚丼</li> <li>(豚肉・レタス・キャベツ・人参)</li> <li>・ちくわの磯辺揚げ</li> <li>(ちくわ・青のり)</li> <li>・わかめ</li> <li>・みそ汁</li> <li>(豆腐・人参・大根・油あげ)</li> <li>・フルーツ・牛乳</li> </ul>
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
522 kcal	516 kcal	516 kcal	515 kcal	518 kcal
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハンジュービーフ</li> <li>(玉ねぎ・牛肉・人参・トマト)</li> <li>・春雨マヨネーズサラダ</li> <li>(きゅうり・人参・卵)</li> <li>・人参グラッセ</li> <li>・洋風スープ</li> <li>(キャバツ・コン・わかめ)</li> <li>・フルーツ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とり肉の甘煮</li> <li>・レタス</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>(ひき肉・人参・枝豆・卵)</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・ミニトマト</li> <li>・洋風スープ</li> <li>(玉ねぎ・白菜・コン)</li> <li>・ごはん・フルーツ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手作りギョーザ</li> <li>(キャバツ・白菜・ひき肉・にら)</li> <li>・ナムル</li> <li>(キャベツ・ほうれん草・人参)</li> <li>・中華スープ</li> <li>(とろろ・わかめ・コン)</li> <li>・ごはん</li> <li>・乳酸ドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さばの竜田揚げ</li> <li>・レタス・ミニトマト</li> <li>・切干大根の煮物</li> <li>(切干大根・人参・油あげ)</li> <li>・かぼちの煮物</li> <li>・みそ汁</li> <li>(豆腐・人参・油あげ)</li> <li>・ごはん</li> <li>・フルーツ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉だんご</li> <li>和風お好み焼き</li> <li>(豚肉・鶏肉・玉ねぎ・人参・えのき)</li> <li>・煮豆(金時豆)</li> <li>・ほうれん草のおかか和え</li> <li>・みそ汁(とろろ・卵・わかめ)</li> <li>・ごはん</li> <li>・フルーツ・牛乳</li> </ul>

☆ランチメニューは変更する場合があります。  
 ☆放射能対策の一つとしてミネラルを豊富に含む食品を多く取り入れています。  
 ミネラルの「カリウム」「カリシウム」の多い食品には☆印をつけています。