



2 月 分 献 立 表

香 春 学 園

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。(付)は付け合せの事です。

月	火	水	木	金	土
		1 ご飯 白身魚のフライ 又はメンチカツ ひじきと大豆の煮物 味噌汁	2 ご飯 肉うどん 白菜のおかか和え 果物	3 ご飯 鶏の唐揚げ 和風スパサラ つみれ汁 節分豆	4 ご飯 回鍋肉 ほうれん草の和え物 味噌汁
		710キロカロリー	868キロカロリー	849キロカロリー	724キロカロリー
6 ご飯 味噌ラーメン 棒餃子 果物	7 ご飯 豚肉と茄子の味噌辛炒め 春雨の酢の物 卵スープ	8 ご飯 チキン南蛮 五目金平 味噌汁	9 ご飯 鯖の味噌煮 又はオムレツ スパゲティサラダ すまし汁	10 ご飯 ささみのコーンフレイクフライ 刻み昆布とがんもの煮物 味噌汁 ジュース	11 建国記念日
849キロカロリー	708キロカロリー	896キロカロリー	815キロカロリー	795キロカロリー	
13 ご飯 チキンカツ ポテトサラダ 味噌汁	14 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ デザート	15 ご飯 アジの竜田揚げ 又は鶏の竜田揚げ 切干大根の煮物 味噌汁	16 ご飯 豚肉の塩だれ炒め 突きこんにやくの金平 味噌汁	17 食パン ミートスパゲティ 野菜サラダ オニオンスープ カフェオレ	18 ご飯 スコッチエッグ くらげと胡瓜の中華和え 味噌汁
923キロカロリー	925キロカロリー	738キロカロリー	607キロカロリー	1025キロカロリー	754キロカロリー
20 ご飯 豚肉のカレーピカタ 大根と竹輪の煮物 味噌汁 ジュース	21 ご飯 塩サバ 又は南瓜コロッケ 胡瓜とハムの酢の物 豚汁	22 味ご飯 かけうどん ブロッコリーとささみの和え物 デザート	23 天皇誕生日	24 ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁	25 ご飯 麻婆豆腐 シュウマイ ワカメスープ
848キロカロリー	710キロカロリー	732キロカロリー		823キロカロリー	687キロカロリー
27 ご飯 皿うどん 南瓜煮 果物	28 ご飯 おでん キャベツとカニカマのサラダ 味噌汁	<p>～根菜について～</p> <p>根菜とは、土の中に埋まっている部分を食べるものを指します。 冬に旬を迎える根菜には、大根・かぶ・蓮根・牛蒡・人参などがあります。 大根の根の部分には、でんぷん分解消化酵素が含まれており、消化を助け胃腸の機能を助ける働きがあります。 ごぼうは食物繊維が豊富です。また、カリウムも豊富でむくみや高血圧を予防する効果が期待できます。 また、健康な生活を維持する為に、「野菜類を一日350g以上食べる」ことが目標として掲げられています。 冬場は栄養豊富な根菜類も上手に取り入れ、野菜を十分に食べましょう！</p> 			
848キロカロリー	614キロカロリー				

|

□