

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 肉うどん 白菜のゆかり和え 果物 888キロカロリー	2 ご飯 鮭のムニエル 又はオムレツ 里芋のそぼろ煮 味噌汁 627 キロカロリー	3 ご飯 鶏の唐揚げ 和風スパサラ つみれ汁 節分豆 809 キロカロリー
			5 ご飯 味噌ラーメン シュウマイ 果物 758 キロカロリー	6 ご飯 チキン南蛮 五目金平 味噌汁 757 キロカロリー	7 ご飯 豚肉の味噌炒め もやしの和え物 卵スープ 牛乳 716 キロカロリー
12 休み	13 ご飯 ボリュームマーボー 春雨の中華和え ワンタンスープ 牛乳 694 キロカロリー	14 ロールパン ミートスパゲティ 野菜サラダ デザート 933 キロカロリー	15 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 大根と竹輪の煮物 味噌汁 872 キロカロリー	16 ご飯 サバの味噌煮 又はメンチカツ がんもの煮物 そうめん汁 753 キロカロリー	17 ご飯 スコッチエッグ くらげと胡瓜の中華和え 味噌汁 778 キロカロリー
19 ご飯 ポークピカタ 突きコンニャクの金平 味噌汁 674 キロカロリー	20 ご飯 塩サバ 又は鶏の明太マヨ焼き 胡瓜とハムの酢の物 豚汁 713 キロカロリー	21 味ご飯 きつねうどん ブロッコリーとささみの和え物 果物 774 キロカロリー	22 ご飯 おでん ほうれん草の和え物 味噌汁 ジュース 660 キロカロリー	天皇誕生日 節分になぜ豆をまくの？ 節分とは「季節を分ける日」という意味があり、立春の前日であることを表します。そんな節分に豆まきを行うのは、豆を投げて邪気や魔物を追い払い、新しい年に幸運を呼び込むためなのです。 ★大豆の効果★ ・良質なたんぱく質・コレステロールを下げる ・便秘解消・骨粗鬆症予防	
26 ご飯 ちゃんぽん 南瓜煮 果物 1014 キロカロリー	27 ご飯 鶏肉のチリソースかけ ポテトサラダ 味噌汁 866 キロカロリー	28 カレーライス 野菜サラダ デザート 763キロカロリー	29 ご飯 鶏つくね照焼き 切干大根の煮物 味噌汁 ジュース 632キロカロリー		