

トルランチメニュー



2月

「Well-being」の食育を目指して

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
献立	焼きそば五目 あんかけ わかめおにぎり あったかぜんざい	恵方巻き 花麩のお吸い物 大根と魚の酢味噌和え 節分豆	 おべんとう	ご飯 キャベツのみそ汁 高野豆腐ふわふわ煮 芋いろいろ 手作りひじき ふりかけ	まめまめご飯 あったかのっぺい汁 魚の磯辺天ぷら もっちり里芋サラダ
エネルギー タンパク質	428kcal 10.4 グラム	300kcal 12.2 グラム		329kcal 11.2 グラム	322kcal 13.1 グラム
	9	10	11	12	13
献立	ご飯 ふわふわ卵スープ 丼丼ごぼう ポパイサラダ	カレーうどん ごまおにぎり かみかみ和え	建国 記念日	カラフルそばろご飯 さつま芋のみそ汁 豆とわか豆きなこ和え	ご飯 きのこ白菜の お吸い物 鯖の味噌マヨ焼き けんちょう
エネルギー タンパク質	357kcal 11.2 グラム	344kcal 11.0 グラム		406kcal 14.6 グラム	277kcal 13.2 グラム
	16	17	18	19	20
献立	ご飯 高野豆腐のみそ汁 ほくほくポテトソック キャベツのゆかり和え	ステーキ焼き丼 麩と大根のお吸い物 つるつる春雨の中華 和え	 おべんとう	クリームパグティー ミントローネ もちもち豆腐トナツ ブロッコリーオーロラサラダ	ご飯 もやしのみそ汁 ほくほくカレー肉じゃが がら白和え
エネルギー タンパク質	366kcal 10.5 グラム	334kcal 10.0 グラム		414kcal 11.6 グラム	308kcal 11.9 グラム
	23	24	25	26	27
献立	振替休日	根菜ときこのこのハヤシライス 豆とりんごの彩サラダ	 おべんとう	あったかにゆうめん 海苔おにぎり ししゃものから揚げ	ひじきご飯のおにぎり ジューシーから揚げ ポテトサラダ バナナ
エネルギー タンパク質		411kcal 10.7 グラム		303kcal 12.5 グラム	313kcal 10.1 グラム

