

mon	tue	wed	thu	fri	
27	28	29	30	31	
			<p>エネルギーは ごはん普通盛りの場合。 小盛りの場合は-120Kcal 大盛りの場合は+120Kcal</p>		
2 ・牛乳 ・ご飯 ・小松菜ふりかけ ・揚げ出し豆腐のごまだれがけ ・しらす入りサラダ ・大根とわかめのみそ汁	3 節分献立 ・牛乳 ・ジャコ入り節分ごはん ・いわしのかば焼き ・おかか浸し ・けんちん汁 ・いちご	4 ・牛乳 ・ビビンバ ・五目スープ ・フルーツヨーグルト	5 ・牛乳 ・ご飯 ・ししゃもフライ ・にんじんとごぼうのきんぴら ・水菜ともやしのおひたし ・じゃが芋とえのきのみそ汁	6 ・牛乳 ・塩ラーメン ・黒砂糖蒸しケーキ ・みそドレッシングサラダ	
エネルギー 835 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 34.2 g 食塩相当量 3 g	エネルギー 782 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 742 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 730 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 22. g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 732 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.7 g	予約開放日 1/12(月)
9 世界の料理ベトナム ・牛乳 ・セルフバインミー ・エビ入りベトナム風春巻き ・鶏肉のフォー 	10 ・牛乳 ・三穀ごはん ・ハンバーグ ・ミニトマト ・昆布とさつま揚げの煮物 ・小松菜としめじの味噌汁	11 建国記念の日 	12 ・牛乳 ・ご飯 ・千草焼き ・ひじき和え ・大根とわかめのみそ汁 ・いよかん	13 バレンタインメニュー ・牛乳 ・きのこスープスパゲティ ・チョコレートケーキ ・コールスローサラダ	予約締切日 1/19(月)
エネルギー 730 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 754 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3 g		エネルギー 707 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3 g	エネルギー 823 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.7 g	
16 ・牛乳 ・チキンカレーライス ・白菜のごまあえ ・いちご 	17 秋田県郷土料理 ・牛乳 ・いぶりがっこごはん ・まめあじのからあげ ・おひたし ・きりたんぽ汁 	18 ・牛乳 ・ご飯 ・魚の黄金焼き ・人参のきんぴら ・梅おかか和え ・じゃが芋のみそ汁	19 ・牛乳 ・かきたまうどん ・レバーポテトのマリアナソース ・コーンわかめサラダ ・みかん	20 地域清掃 	
エネルギー 768 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 679 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3 g	エネルギー 711 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 761 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 4 g		予約開放日 1/26(月)
23 天皇誕生日 	24 採点日 	25 ・牛乳 ・ガーリックトースト ・ポークシチュー ・フレンチサラダ ・でこぼん	26 ・牛乳 ・わかめごはん ・いかのかりんと揚げ ・えのき和え ・芋団子汁	27 ・牛乳 ・ご飯 ・魚の西京焼き ・ちくわの磯辺炒め ・野菜のごま和え ・油揚げとじゃが芋のみそ汁	予約締切日 2/2(月)
		エネルギー 727 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 699 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 677 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.7 g	

※食材の納入状況等により献立内容が変更になる場合があります。

※予約開放日から予約締切日の間で予約することができます。

※変更がある場合(追加またはキャンセル)は、予約開放日から予約締切日前に自分で予約の変更をしてください。