

mon		tue		wed		thu		fri		
27		28		29		30		31		
<div>2月</div> <div></div>						<div>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</div>				
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 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		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 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		4 ・牛乳 ・ビビンバ ・五目スープ ・フルーツヨーグルト 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		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 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		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 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 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		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 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		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 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 ・きりたんぼ汁 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		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 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		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 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		20 地域清掃 		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 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		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 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		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 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		

予約開放日  
1/12(月)予約締切日  
1/19(月)予約開放日  
1/26(月)予約締切日  
2/2(月)

※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。