

2月献立表

中央区立宇佐美学園

	朝食	昼食	夕食	おやつ	カロリー
1 (木)	ごはん みそ汁 鮭ほぐし(大根おろし) がんと煮含め おかか和え 乳酸菌飲料	カうどん ハムサラダ 牛乳 フルーツ	ごはん オムレツ(キャベツ) 焼き豆腐五目煮 すまし汁 フルーツ	バナナケーキ 牛乳	2310
2 (金)	ごはん みそ汁 五目金平 磯和え 納豆 牛乳	チキンカレー シーフードサラダ 乳酸菌飲料	ごはん たらの親子焼き(レタス) 里芋そぼろあんかけ すまし汁 フルーツ	グレープゼリー おかし	2286
3 (土)	ごはん みそ汁 厚揚げとこんにゃく煮含め しらす(大根おろし) つけもの 乳酸菌飲料	サンドウィッチ シチュー 牛乳 アセロラゼリー	恵方巻き ポテトとしめじのソテー すまし汁 フルーツ	スイートポテト 紅茶	2214
4 (日)	ごはん みそ汁 かぼちゃとたけのこ煮含め ウィンナー ふりかけ 発酵乳	ごはん チキンピカタ(レタス) 五目豆 フルーツ	ごはん 魚の香味焼き(大根おろし) 糸寒天と野菜ごま酢和え すまし汁 フルーツ	おかし	2199
5 (月)	ごはん みそ汁 ポテトとれんこん煮含め ごま和え のりの佃煮 乳酸菌飲料	ビビンバ 野菜のソテー フルーツ	ごはん おでん 煮浸し すまし汁 フルーツ	おかし	2105
6 (火)	ごはん みそ汁 ごぼうと里芋煮含め 納豆 つけもの 乳酸菌飲料	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 五色和え フルーツ	ごはん 揚げぎょうざ さつま揚げとこんにゃく炒り煮 すまし汁 フルーツ	豆乳プリン せんべい	2019
7 (水)	ごはん みそ汁 とりそぼろ 焼きハム おかか和え 味付けのり 発酵乳	エビピラフ 変わり卵焼き(レタス) 白菜スープ フルーツ	ごはん 豚肉七味焼き(キャベツ) ごぼうサラダ ソーメン汁 フルーツ	オレンジゼリー 乳酸菌飲料	2176
8 (木)	ごはん みそ汁 しぐれ煮 炒り卵 つけもの 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん メンチカツ(キャベツ) 切干ときゅうりのごま酢和え フルーツ	ごはん 魚のプロバンス風(レタス) もやしのナムル すまし汁 フルーツ	鬼まんじゅう 牛乳	2235
9 (金)	ごはん みそ汁 昆布とポテトの煮含め 焼きたらこ ごま和え 乳酸菌飲料	ごはん とり肉ねぎみそ焼き(トマト) 春雨と野菜の中華和え フルーツ	ごはん 和風ハンバーグ(キャベツ) しらたきとえのきの炒り煮 すまし汁 フルーツ	ラスク ココア	2174
10 (土)	ごはん みそ汁 ひじきの炒り煮 ししゃも 味付けのり 乳酸菌飲料	お弁当	ごはん 豚肉照焼き(レタス) こんにゃくの当座煮 吉野汁 フルーツ	おかし	2276
11 (日)	ごはん みそ汁 れんこん炒り煮 みりん干 おかか和え 味付けのり 牛乳	ごはん しゃぶしゃぶ風 卵と木くらげの炒め物 フルーツ	赤飯 しゅうまい(レタス) ゆかりきゅうり すまし汁 フルーツ	おかし	2055
12 (月)	ごはん みそ汁 野菜煮含め ふりかけ 磯和え 発酵乳	ごはん とり肉カレー焼き(キャベツ) ツナともやしの炒め物 湯豆腐 フルーツ	ごはん いかの辛味炒め バンサンスー すまし汁 フルーツ	大学芋 麦茶	2112
13 (火)	ごはん みそ汁 かぼちゃとたけのこ煮含め 目玉焼き 味付けのり 乳酸菌飲料	トースト ポークビーンズ チキンサラダ 牛乳 フルーツ	ごはん ホイコーロー 変わりなます すまし汁 フルーツ	ごま団子 麦茶	2123
14 (水)	ごはん みそ汁 切干大根とあげの炒り煮 おかか和え 笹かまぼこ 納豆 乳酸菌飲料	ごはん 魚のゆずみそ焼き 筑前煮 フルーツ	誕生会会食	誕生会おやつ	2302
15 (木)	ごはん みそ汁 ひじきの卵とじ 干物 味付けのり つけもの 乳酸菌飲料	ごはん とり肉とピーマン炒め物 中華和え フルーツ	ごはん 豚肉朝鮮焼き(キャベツ) 炒り豆腐 すまし汁 フルーツ	コーヒーゼリー おかし	2004

2月献立表

中央区立宇佐美学園

	朝食	昼食	夕食	おやつ	カロリー
16 (金)	ごはん みそ汁 がんとさつま揚げ煮含め 焼きハム 味付けのり 発酵乳	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 梅おかかか和え フルーツ	ごはん ポトフ シルバーサラダ フルーツ	レモンクッキー 牛乳	2289
17 (土)	ごはん みそ汁 れんこん煮含め のりの佃煮 出し巻き卵 乳酸菌飲料	ごはん 春雨と挽肉辛味炒め なすのみそ炒め フルーツ	ごはん とり肉たれ焼き(レタス) 煮浸し すまし汁 フルーツ	おかし 麦茶	2142
18 (日)	ごはん みそ汁 ツナそぼろ ポテト煮含め ごま和え 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん 魚のハンバーグ(大根おろし) 野菜炒め煮 フルーツ	玉子丼 中華風すのもの 豚汁 フルーツ	おかし	2118
19 (月)	ごはん みそ汁 焼きウィンナー 金平ごぼう 納豆 発酵乳	けんちんにこみうどん ひじきのサラダ フルーツ	ゆかりごはん ししゃもの磯辺あげ キャベツのごまマヨ和え かき玉汁 フルーツ	マドレーヌ 麦茶	2279
20 (火)	ごはん みそ汁 ベーコンエッグ ふりかけ 磯和え 牛乳	ごはん ロールキャベツ ピーマンおかか炒め フルーツ	ごはん とり肉みそ焼き(レタス) 切り昆布とかぼちゃ煮含め つみれ汁 フルーツ	ミルクゼリー おかし	2110
21 (水)	ごはん みそ汁 厚揚げ煮含め おかか和え 焼きたらこ 乳酸菌飲料	ごはん コーンクリームコロッケ もやしといんげんごま和え フルーツ	ごはん ポークソテーオニオンソース バンサンスー すまし汁 フルーツ	さつま芋プリン 麦茶	2303
22 (木)	ごはん みそ汁 高野豆腐煮含め なめたけおろし 半じゅく卵 乳酸菌飲料	ひじきごはん 魚のホイル焼き いかのくず煮 フルーツ	ごはん タンドリーチキン(レタス) たけのこ土佐煮 すまし汁 フルーツ	ヨーグルト ビスケット	2246
23 (金)	ごはん みそ汁 こんにゃく煮含め 納豆 つけもの 発酵乳	ごはん 豚肉生姜焼き(レタス) うの花 フルーツ	ごはん フーガーデン(キャベツ) ちんげん菜炒め すまし汁 フルーツ	おかし	2201
24 (土)	ごはん みそ汁 かぼちゃ煮含め ごま和え ししゃも 乳酸菌飲料	ハヤシライス じゃこサラダ フルーツヨーグルト	ごはん ぎせい豆腐 ビーフンソテー ポテト炒め煮 ソーマン汁 フルーツ	おかし	2311
25 (日)	ごはん みそ汁 いわしおかか煮 炒り卵 味付けのり ごぼう煮含め 乳酸菌飲料	ごはん 肉団子かんろ煮(レタス) キャベツとわかめのさっと煮 フルーツ	ごはん 豚肉と厚揚げみそ炒め 七品目のサラダ すまし汁 フルーツ	カルピスゼリー おかし	2217
26 (月)	ごはん みそ汁 しらす(大根おろし) ひじきの炒り煮 がんと煮含め 乳酸菌飲料	セレクトランチ	三色丼 ごま酢和え すまし汁 フルーツ	チーズ蒸しパン 牛乳	2225
27 (火)	ごはん みそ汁 ポテト煮含め 目玉焼き ウィンナー 味付けのり 牛乳	ごはん 魚のタルタルソース焼き 鉄火煮 フル	ごはん とり肉香草焼き(キャベツ) 油揚げ中華サラダ のっぺい汁 フルーツ	フルーツポンチ 麦茶	2197
28 (水)	ごはん みそ汁 切干大根とあげの炒り煮 おかか和え 納豆 乳酸菌飲料	ごはん ピーマン肉づめ 厚揚げのごまだれ 茶わん蒸し フルーツ	チキンライス フレンチサラダ 青菜ともやしのスープ フルーツ	クレープ 紅茶	2246
29 (木)	ごはん みそ汁 出し巻き卵 野菜煮含め ふりかけ 乳酸菌飲料	ベーグル ポテトのチーズ焼き ワンタンスープ 牛乳 フルーツ	ごはん マーボー豆腐 キャベツとわかめの甘酢和え すまし汁 フルーツ	五平もち 麦茶	2203