

月間献立表(27年2月度)

	日曜日	月曜日 試験	火曜日 試験	水曜日 試験	木曜日 試験	金曜日	土曜日
	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
朝	主食 ごはん パケット	おにぎり	ごはん ピックナボリロール	おにぎり	ごはん 食パン	ごはん メロンパン	ごはん クリームパン
	主菜 照り焼きミートボール	肉じゃが	目玉焼き	大根と鶏煮	コロッケ	ベーコンソテー	チキンナゲット
	副菜 みかん		ウインナーソテー		納豆・きみどろ玉子	プロッコリー塩ゆで	バナナ
	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳・ヤクルト	牛乳
昼	小松菜の味噌汁	玉ねぎの味噌汁	さつま芋の味噌汁	おつゆ麺の味噌汁	もやしの味噌汁	もずくの味噌汁	大根の味噌汁
	Kcal 698	672	711	663	689	671	738
	主食 そぼろ丼	ごはん	ごはん	カツカレー	ごはん	ごはん	ごはん ひじきご飯
	主菜 ピックチキンステーキ	和風おろしハンバーグ	盛り合わせサラダ	牛の柳川煮	鯖の塙焼き	鯖の塙焼き	けんちんうどん
夕	副菜 筑前煮	焼きビーフン	ほうれん草とペーコンソテー	牛乳	揚げ出し豆腐	肉団子と白菜の旨煮	
	わかめのすまし		エッグサラダ	アロエヨーグルト	人参とキャベツの胡麻和え	ハムと春雨のサラダ	中華まん
	Kcal 798	918	894	1115	885	712	(テ)マヨキンまん・あんまん)
	主食 ごはん	ごはん ロールパン	ごはん	ごはん	ごはん 山菜ごはん	ごはん	ごはん
タ	主菜 豚ロースかつデミソース	スパミントソース	酢豚	豚ともやし塩炒め	鶏の衣揚げ照焼きソース	おでん	ボーデミソース煮
	副菜 蓮根金平	大根サラダ	粉ふき芋	竹輪の磯辺揚げ	アスパラの香り炒め	餃子の葱ボン酢	イカ団子のマヨソース
	インゲンの胡麻和え		イカとザーサイ中華和え	マカロニサラダ	葉の花のわさびマヨ和え	キヘンコーンサラダ	
	ボテトの味噌汁	ポタージュ	春雨スープ	茄子の赤だし	ボテトとウインナーのスープ	うどん入り茶わん蒸し	中華スープ
総カロリー	915	831	956	926	1,011	895	923
	2,411	2,421	2,561	2,704	2,585	2,278	2,329
夜食	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
	日曜日	月曜日 地産地消の日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日
朝	主食 ごはん クロワッサン	ごはん 味付けロール	ごはん ロールパン	ごはん ランチパック	ごはん 食パン	ごはん 牛乳サンド	ごはん 2色パン
	主菜 ロースハム	ステイクハンバーグ	焼きギョーザ	唐揚	里芋と肉団子煮	魚フライ	照り焼きチキンの切り落し
	副菜 カントリーウェッジ	キャベツスライス	ブチトマト	キャベツスライス	納豆・きみどろ玉子	オレンジ	グリーンリーフ
	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳・ミルメーク(いちご)	牛乳	牛乳
昼	里芋の味噌汁	コーンスープ	とろろ昆布の味噌汁	ほうれん草の味噌汁	巻き麺の味噌汁	ミニストローネ	茄子の味噌汁
	Kcal 716	868	768	811	748	725	788
	主食 オムライス	ごはん	ごはん わかめご飯	ごはん ナン	ごはん	ごはん	ごはん ちまき
	主菜 さわらのわさびマヨ焼き		焼きそば	チキンカレー	麻婆豆腐	ロールキャベツソース	とんこつ醤油ラーメン
夕	副菜 クリームコロッケ	親子丼	スペイン風オムレツ	盛り合わせサラダ	春巻きと海草サラダ	さつま芋とペー・コン炒め	絹さやと玉子のソテー
	わかめのじゃこ和え			牛乳		枝豆と春雨の中華和え	
	コンソメスープ	えのきの味噌汁	もやしのスープ	バイナップル	たまごスープ	キャベツの味噌汁	ブラックサンダー(バレンタインデー)
	Kcal 801	765	795	998	878	891	873
タ	主食 ごはん	今治:焼豚玉子飯	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜 豚のビリ辛味噌炒め		牛のスタミナ焼肉	魚フリッター照りマヨソース	グリルチキンタルタルソース		ちゃんこ鍋風煮込み
	副菜 根菜の甘酢	里芋とじゃこ天煮	切干大根の胡麻油和え	ささみと野菜の塩炒め	白菜と厚揚げ煮	特食日	白菜と竹輪の胡麻酢和え
	ほうれん草の味噌汁	県内産野菜の味噌汁	わかめと松山揚げの味噌汁	豚汁	パンプキンスープ		胡麻団子
総カロリー	836	905	811	895	858		925
	2,353	2,538	2,374	2,704	2,484	1,616	2,586
夜食	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日 食育の日	金曜日	土曜日
	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日
朝	主食 お茶漬け	ごはん ベーコンチーズマヨネーズ	ごはん コーンパン	ごはん サンライズ	ごはん 食パン	ごはん 卷きウインナーパン	ごはん ロールパン
	主菜 蒸しシューマイ	海苔サラダフライ	焼き豚	筑前煮	網焼きハンバーグ	ハムエッグ	肉南蛮
	副菜 金時豆煮豆	キャベツスライス	キャベツスライス		納豆・きみどろ玉子	牛乳	バナナ
	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳・グルト	牛乳	牛乳
昼	副菜 南瓜の味噌汁		ミルクスープ	豆腐の味噌汁	小松菜の味噌汁	もやしの味噌汁	もずくの味噌汁
	Kcal 674	743	721	652	701	698	712
	主食 オム中華丼	ごはん	ごはん	ハンバーグカレー	ごはん パケット	ごはん	ごはん 五目ごはん
	主菜 エビフライ	鶏キムチ	盛り合わせサラダ	クリームスパゲティ	豚シャブ	豚シャブ	肉うどん
夕	副菜 ナムル	チリコンカーン	ごぼうの天ぷら	牛乳	コロコロボテトのサラダ	オニオンフライ	みたらし団子
	スパサラダ		胡瓜のなめたけ和え	プリン		玉子豆腐のすまし	
	ワンタンスープ	オニオンスープ	ビリ辛スープ		ボトフ	917	825
	Kcal 915	904	935	1006	826	999	987
タ	主食 ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜 BBQチキン	豚の塩麹焼き	五目団子と根菜煮	ハム卵ロールフライとコロッケ	ブリ大根	牛のハヤシ煮込み	魚の天ぷら
	白和え	茄子の味噌炒め	きみどろサラダ	大根とわかめのレモン和え	里芋と鶏の炒め煮	ナチュラルカットボトフライ	グラタン
	副菜 おつゆ麺の味噌汁	柚子しめし	おくらのおかか和え	インゲンのそぼろ炒め	かぶの甘酢	ラーメンサラダ	ポタージュ
総カロリー	957	855	912	958	876	999	987
	2,546	2,502	2,568	2,616	2,403	2,614	2,524
夜食	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
	日曜日	月曜日	火曜日 郷土料理の日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
朝	主食 ごはん アリカンドック	ごはん コロネ	ごはん パケット	ごはん クリームパン	ごはん 食パン	ごはん 大きか銀チョコ	ごはん あんぱん
	主菜 キャベツと豚のスタミナソテー	焼きそば	チキンナゲット	ほうれん草とペーコンソテー	肉団子の甘酢	コロッケ	ロースハム
	副菜 みかん	ボテトサラダ	グリーンリーフ	五目厚焼き玉子	納豆・きみどろ玉子	キャベツスライス	フライドポテト
	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳・ミルメーク(バナナ)	牛乳
昼	副菜 茄子の赤だし	インゲンの味噌汁	大根の味噌汁	豆腐の味噌汁	パンプキンスープ	おつゆ麺の味噌汁	わかめの味噌汁
	Kcal 645	663	701	687	644	668	647
	主食 豚丼	ごはん	ごはん	エッグカレー	ごはん	ごはん	ごはん チャーハン
	主菜 八宝菜		串かつ	盛り合わせサラダ	おろしトンカツ	豚と野菜のハヤシ煮	鶏葱塩ラーメン
夕	副菜 大根と厚揚げ煮	シウマイ天ぷら	南瓜とがんも煮	牛乳	竹の子と山菜のおかかサラダ		
	ハネジュメロン		菜の花と春雨の梅和え	フルーチェ	煮奴	胡瓜の胡麻油和え	フルーツ白玉ポンチ
	かきたま汁		もずくの味噌汁		巻き麺の赤だし	中華コーンスープ	中華コーンスープ
	Kcal 884	869	915	986	912	908	898
タ	主食 ごはん	ごはん	肉玉ライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜 鶏の生姜焼き	きんぴら焼肉	広島菜のおかか和え	鶏の唐揚	秋刀魚の塩焼き(1匹)	エッグハンバーグ	焼鳥
	副菜 ボテトのオーロラソース	蓮根ボテトのサラダ	もみじまんじゅう	白菜と天ぷら煮	豚とキクラゲの卵炒め	マカロニソテー	じゃがいものんにくおかか和え
	胡瓜とカニ棒の酢物					水菜のミックスサラダ	大根の和風サラダ
総カロリー	825	846	899	935	724	915	876
	2,354	2,378	2,515	2,608	2,280	2,491	2,421
夜食	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝	主食 主菜						
	副菜						
	Kcal						
	主食 主菜						
昼	副菜						
	Kcal						
夕	副菜						
	Kcal						
朝	主食 主菜						
	副菜						
	Kcal						
	主食 主菜						
昼	副菜						
	Kcal						
夕	副菜						
	Kcal						
朝	主食 主菜						
	副菜						
	Kcal						
	主食 主菜						
昼	副菜						
	Kcal						
夕	副菜						
	Kcal						
朝	主食 主菜						
	副菜						
	Kcal						
	主食 主菜						
昼	副菜						
	Kcal						
夕	副菜						
	Kcal						