

## 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 (日)	ごはん みそ汁 切干大根とあげの炒り煮 出し巻き卵 味付けのり 焼きたらこ 焼きたらこ 乳酸菌飲料	ごはん とり肉照り焼き(レタス) 肉じゃが フルーツ	ごはん 五目焼き(キャベツ) こんにゃく当座煮 すまし汁 フルーツ	おかし	1977
2 (月)	ごはん みそ汁 金平ごぼう おかか和え ししゃも 味付けのり 牛乳	かうどん シーフードサラダ フルーツポンチ	ごはん ロールキャベツ 中華風酢の物 すまし汁 フルーツ	プリン おかし	2101
3 (火)	ごはん みそ汁 厚揚げとかぼちゃ煮含め ふりかけ 漬物 発酵乳	恵方巻 チンゲン菜とじゃこの炒め物 ソーメン汁 フルーツ	ごはん とり肉ねぎ味噌焼き(キャベツ) 卵と木くらげの炒め物 すまし汁 フルーツ	福豆 バナナジュース	2168
4 (水)	ごはん みそ汁 鮭ほぐし(大根おろし) 五目金平 味付けのり 乳酸菌飲料	エビピラフ シルバーサラダ イタリアンスープ フルーツ	ごはん 魚の竜田揚げ(キャベツ) 里芋そぼろあんかけ すまし汁 フルーツ	コーヒーゼリー おかし	2213
5 (木)	ごはん みそ汁 昆布の煮含め 笹かまぼこ 納豆 ごま和え 乳酸菌飲料	ごはん しゅうまい(レタス) なすの揚げ浸し 酢の物 フルーツ	ごはん しゃぶしゃぶ風 ポテトとツナの炒め煮 あすか汁 フルーツ	抹茶蒸しパン 牛乳	2175
6 (金)	ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ 漬物 干物 味付けのり 乳酸菌飲料	ミックスサンド スパゲティーと野菜のソテー 白菜スープ 牛乳 フルーツ	ごはん ポークソテーオニオンソース 五色和え しじみ汁 フルーツ	キャラメルポテト お茶	2264
7 (土)	ごはん みそ汁 野菜煮含め 焼きハム おかか和え のりの佃煮 乳酸菌飲料		ごはん 厚揚げ甘辛味噌炒め 卵袋煮 すまし汁 フルーツ		1154
8 (日)	ごはん みそ汁 牛そぼろ 目玉焼き かまぼこ 漬物 乳酸菌飲料	お弁当	ごはん 魚の味噌マヨ焼き(レタス) 豆腐のそぼろあんかけ すまし汁 フルーツ	おかし	2288
9 (月)	ごはん みそ汁 がんもと竹の子煮含め ごま和え 納豆 乳酸菌飲料	ごはん 魚照り焼き(大根おろし) 豚キムチ フルーツ	ごはん ピーマン肉詰め(レタス) ほうれん草の卵とじ すまし汁 フルーツ	おかし	2202
10 (火)	ごはん みそ汁 ひじきの炒り煮 おかか和え 炒り卵 味付けのり 乳酸菌飲料	スパゲティーミートソース アスパラサラダ 牛乳 フルーツゼリー	ごはん 魚のハンバーグ(レタス) もやしごま炒め すまし汁 フルーツ	クレープ 紅茶	2285
11 (水)	ごはん みそ汁 しらす(大根おろし) しぐれ煮 のりの佃煮 乳酸菌飲料	トースト チキンピカタ(キャベツ) コーンスープ 牛乳 フルーツ	赤飯 煮魚 酢の物 しじみ汁 フルーツ	おかし	2290
12 (木)	ごはん みそ汁 ポテトとさつま揚げ煮含め 漬物 納豆 乳酸菌飲料	ごはん 春巻き(レタス) 筑前煮 フルーツ	ごはん バンバンジー 山吹き和え すまし汁 フルーツ	リンゴゼリー 牛乳	2061
13 (金)	ごはん みそ汁 れんこん金平 みりん干し ウィンナー 磯和え 発酵乳	親子丼 切干大根ごま酢和え けんちん汁 フルーツ	ごはん 豆腐のチャンプルー 梅おかか和え すまし汁 フルーツ	焼き芋 乳酸菌飲料	2270
14 (土)	ごはん みそ汁 厚揚げ煮含め 焼きたらこ ごま和え 味付けのり 乳酸菌飲料	ピザトースト フレンチサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ 牛乳 フルーツ	ごはん チキンロール(レタス) バンサンスー かき玉汁 フルーツ	おかし	2201
15 (日)	ごはん みそ汁 竹の子とごぼうの煮含め 焼きハム ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 魚のホイル焼き 煮浸し フルーツ	チャーハン ポテトとしめじのソテー わかめスープ フルーツ	おかし	2267

## 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 (月)	ごはん みそ汁 ポテトそぼろ煮 出し巻き卵 味付けのり おかか和え 乳酸菌飲料	ハヤシライス じゃこサラダ ヨーグルト	ごはん 豚肉香味焼き(キャベツ) 焼き豆腐五目煮 すまし汁 フルーツ	白玉ぜんざい  お茶	2322
17 (火)	ごはん みそ汁 昆布の煮含め ごま和え 納豆 ししゃも 乳酸菌飲料	ごはん れんこんはさみ焼き(レタス) 中華風酢の物 フルーツ	ごはん 魚の酢豚風 白滝とえのきの炒り煮 ソーメン汁 フルーツ	フルーツヨーグルト  せんべい	2221
18 (水)	ごはん みそ汁 ベーコンエッグ こんにゃく煮含め おかか和え 発酵乳	チャーシューメン ポテトフレンチサラダ フルーツ	ごはん とり肉たれ焼き(レタス) 肉ニラ炒め けんちん汁 フルーツ	米粉チョコスコーン  牛乳	2235
19 (木)	ごはん みそ汁 がんもと里芋煮含め しらす のりの佃煮 乳酸菌飲料	ごはん 魚のタルタルソース焼き なすの味噌炒め フルーツ	ごはん 春雨と野菜の炒め 竹の子土佐煮 すまし汁 フルーツ	パンナコッタ  麦茶	2198
20 (金)	ごはん みそ汁 ひじきの炒り煮 炒り卵 漬物 味付けのり 乳酸菌飲料	揚げパン ポテトチーズ焼き(レタス) ワンタンスープ 牛乳 フルーツ	中華丼 和風和え すまし汁 フルーツ	バナナマフィン  ココア	2315
21 (土)	ごはん みそ汁 揚げボール煮含め 干物 ごま和え 納豆 乳酸菌飲料	ごはん 魚のトマトソースがけ もやしのナムル フルーツ	ごはん とり肉と野菜炊き合わせ ピーマンとじゃこの炒め物 吉野汁 フルーツ	おかし	2273
22 (日)	ごはん みそ汁 切干大根とあげの炒り煮 ツナそぼろ 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん オムレツ(キャベツ) もやしとちくわのソテー フルーツ	ごはん 豚肉と小松菜の炒め物 うの花 つみれ汁 フルーツ	おかし	2208
23 (月)	ごはん みそ汁 高野豆腐の煮含め おかか和え ふりかけ ウィンナー 乳酸菌飲料	コーンピラフ レタスとチーズのサラダ 春雨スープ アセロラゼリー	ごはん 魚の塩焼き(大根おろし) 里芋そぼろ煮 すまし汁 フルーツ	おかし	2304
24 (火)	ごはん みそ汁 ひじきの卵とじ みりん干し 漬物 味付けのり 発酵乳	ごはん コロッケ(キャベツ) ごぼうとこんにゃくの炒り煮 ソーメン汁 フルーツ	チキンライス 千草焼き(レタス) 白菜のクリームスープ フルーツ	ラスク  乳酸菌飲料	2313
25 (水)	ごはん みそ汁 鮭ほぐし(大根おろし) かぼちゃ煮含め かまぼこ 乳酸菌飲料	ごはん 焼きぎょうざ ごま酢和え ぶどう豆 フルーツ	ごはん とり肉とピーマンの炒め物 大根そぼろ煮 すまし汁 フルーツ	オートミールクッキー  牛乳	2280
26 (木)	ごはん みそ汁 牛肉とごぼうの炒り煮 ごま和え 漬物 納豆 乳酸菌飲料	塩パン グラタン(レタス) ポテトと野菜のスープ 牛乳 フルーツ	ごはん 魚のコチュジャン焼き 中華和え かき玉汁 フルーツ	キャロットケーキ  紅茶	2316
27 (金)	ごはん みそ汁 さつま揚げ煮含め 目玉焼き 磯和え 牛乳	ごはん えびと春雨ピリ辛炒め 揚げ出し豆腐 すまし汁 フルーツ	誕生会会食	誕生会おやつ	2313
28 (土)	ごはん みそ汁 ポテトと竹の子煮含め のりの佃煮 しらす 乳酸菌飲料	ごはん 豚肉生姜焼き(キャベツ) ほうれん草とちくわごま和え フルーツ	ごはん おでん 野菜の炒め煮 すまし汁 フルーツ	おかし	2257