

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
729	751	748	808	685
28.7	20.2	35.5	31.2	25.6
20.6	20.3	22.3	28.6	15.7
生乳 赤 ちらしずし こめ 85黄 ちらしずしのぐ 25緑	コーヒー牛乳 赤 ご飯 こめ 90黄	生乳 赤 ブルコギ井 ご飯 こめ 90黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄
鯛のかば焼き風 いわしのひらき(うすじお) 1まい 赤 でんぶん 8黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 1.5黄 みりん 1 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 でんぶん 0.2黄	ココロツケ ココツケ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 8	サンラータン とりにく 20赤 しょうが 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 たまご 20赤 はくさい 30緑 こまつな 10緑 とりがらスープ 10 トウバンジャン 0.2 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2 くろず 0.5 でんぶん 0.4黄	鯖の幽庵焼き さば(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2黄 にほんしゆ 0.5 みりん 0.5 さとう 0.7黄 こいくちしょうゆ 1.8 ゆずじる 0.8緑	海老シューマイ えびしゅうまい 2こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄
すまし汁 とりにく 15赤 にんじん 5緑 だいこん 20緑 うめがたかまぼこ 5赤 おにがたかまぼこ 5赤 えのきたけ 10緑 ほうれんそう 10緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4	チキンのトマト煮 とりにく 30赤 たまねぎ 35緑 にんじん 10緑 じゃがいも 30黄 トマトみずに 10緑 ケチャップ 15 トマトピューレ 10緑 とりがらスープ 11 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.3黄 しお 0.3 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 1 ウスターソース 1 とんかつソース 1 あかワイン 1	こんにゃく寒天の サラダ ホールコーン 3緑 にんじん 3緑 チンゲンサイ 30緑 こんにゃくかんてん 0.4赤 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄	関東煮 とりにく 20赤 にこみこんぶ 0.4赤 こんにゃく 20 ひらてん 20赤 にんじん 15緑 だいこん 35緑 じゃがいも 40黄 にほんしゆ 0.5 みりん 1 さとう 3.8黄 こいくちしょうゆ 9.5	肉かぼちゃ ぶたにく 35赤 たまねぎ 30緑 にんじん 15緑 いとこんにゃく 25 かぼちゃ 50緑 さとう 3.8黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 7
じゃこ大豆 1ふくろ 赤黄				
節分献立				
10	11	12	13	14
705	705	747	812	783
25.7	25.7	30.5	30.8	24.0
20.0	20.0	26.2	28.5	14.6
生乳 赤 マーボー丼 ご飯 こめ 90黄	揚げ餃子 ぎょうざ 2こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄	生乳 赤 さつま芋ご飯 こめ 80黄 さつまいも 20黄 しお 1.3	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄	生乳 赤 飲むヨーグルト カレーライス ご飯 こめ 90黄
ぶたミンチ 20赤 きざみだいず 5赤 しょうが 0.3緑 にんにく 0.1緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 ゆでたけのこ 20緑 とうふ 90赤 しろねぎ 15緑 にら 3緑 にほんしゆ 0.5 トウバンジャン 0.3 しお 0.6 さとう 1.2黄 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 4 テンメンジャン 1.6 でんぶん 2黄	中華和え にんじん 4緑 はくさい 25緑 チンゲンサイ 20緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.02赤 さとう 0.9黄 しお 0.05 うすくちしょうゆ 3 しろごま 0.2黄 ごまあぶら 0.2黄	根菜のポトフ かきざりベーコン 20赤 にんじん 15緑 ごぼう 20緑 キャベツ 35緑 れんこん 20緑 だいこん 25緑 とりがらスープ 11 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 しろワイン 0.5	鮭のチーズ焼き さけ(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2黄 バター 2.5黄 こめこ 2.5黄 ぎゅうにゅう 5赤 こねチーズ 1赤 しお 0.1 こしょう 0.01	ポークチャップ ぶたにく 60赤 しょうが 0.2緑 こいくちしょうゆ 3 にほんしゆ 0.5 こしょう 0.02 でんぶん 10黄 あげあぶら(こめ) 黄 ケチャップ 6 ウスターソース 1.5
揚げ餃子	建国記念の日	根菜のポトフ	鮭のチーズ焼き	ポークチャップ
17	18	19	20	21
820	884	777	706	721
30.2	38.5	21.9	25.1	24.5
26.7	33.0	23.9	13.8	24.7
生乳 赤 ご飯 こめ 90黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄	生乳 赤 ご飯 こめ 90黄
鯉の甘酢 あじ(うすじお) 1きれ 赤 でんぶん 6黄 あげあぶら(こめ) 黄 たまねぎ 20緑 あかピーマン 3緑 す 4.4 さとう 4.4黄 みりん 1 こいくちしょうゆ 3.3 いちみつとうがらし 0.01 でんぶん 0.2黄	鶏肉の唐揚げ とりにく 75赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.2緑 にほんしゆ 1.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 6 でんぶん 10黄 あげあぶら(こめ) 黄	春巻き はるまき 1ぼん 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄	蓮根のはさみ焼き れんこんのはさみあげ 1こ 赤緑 あげあぶら(こめ) 黄	秋刀魚の ピリ辛だれ さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤 でんぶん 8黄 あげあぶら(こめ) 黄 にら 2緑 さとう 0.7黄 みりん 0.3 こいくちしょうゆ 2.1 トウバンジャン 0.03 でんぶん 0.15黄
しば漬け	厚揚げの中華煮	八宝菜	豚汁	河内のっぺ



