

	木	金	土	日	月	火	水
	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
朝食	パン スープ ロールキャベツ煮 ブロッコリー炒め ポテトサラダ	ごはん みそ汁 高野豆腐煮 春菊の炒め物 納豆	ごはん みそ汁 五目巾着煮 おぐらの和え物 梅かつおザーサイ	ごはん みそ汁 牛しぐれ煮 もやし炒め 紅白なます	ごはん みそ汁 厚揚げのひき肉炒め 菜の花の和え物 あじの花	ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あん ほうれん草の胡麻和え おかず生姜	ごはん みそ汁 肉詰めいなり スナップピーズの和え物 木の实和え
昼食	肉詰めピーマン チヂミ 白菜と人参のオイスター炒め じゃが芋とグリーンピースのごま味噌煮 黒豆	白身魚と豆腐のしんじょう ねぎオムレツ 茄子とチンゲン菜のそぼろ炒め 切干大根の煮物 枝豆ときのこのサラダ	ビーフインコロッケ 豆腐ハンバーグ レンコンソテー インゲンの和え物 じゃが芋煮	豚肉の炒め物 お好み焼き 焼き豆腐の味噌かけ ブロッコリーサラダ ほうれん草の煮びたし	春巻き 鶏肉の炒め物 ひじき煮 春菊と豆腐の煮物 ゴーヤのめんつゆ和え	ハンバーグ ミートオムレツ 麻婆春雨 蓮根と玉ねぎのツナ炒め 冬瓜煮	甘酢マヨチキン 飯型コロッケ マカロニサラダ ブロッコリーのコンソメ煮 いんげんの和え物
夕食	鯖の塩焼き ブルコギ 昆布の煮物 キャベツのおかか煮 いんげんの和え物 漬物	五目さつま天 鶏肉ともやしの炒め物 人参と蒟の和え物 大根のゆかり和え 枝豆のペッパー炒め 漬物	ビーマンの肉詰め 豚肉の柚子炒め ぜんまい煮 玉ねぎの高菜炒め 水菜とツナの和え物 漬物	笹かま 鶏肉の味噌炒め 大根サラダ 白菜のうま煮 チンゲン菜の中華炒め 漬物	ふんわり豆腐寄せ 牛肉の当座煮 蓮根きんぴら カレーそぼろ コーンサラダ 漬物	ハムステーキ 鶏肉の炒め物 きのこ炒め もやしの中華炒め さつま芋とレーズンのサラダ 漬物	カレイの味噌焼き 豚肉のキムチ炒め 白滝の金平 しらす大根 ズッキーニのサラダ 漬物
1日の合計	655Kcal 35.7g	688Kcal 36.2g	660Kcal 28.2g	660Kcal 36.7g	685Kcal 32.0g	594Kcal 24.5g	665Kcal 36.5g
	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
朝食	パン スープ イカバーグ アスパラ炒め ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 肉じゃが 菜の花炒め あじの花	ごはん みそ汁 ウインナーソテー カリフラワーのおかか和え ごま昆布	ごはん みそ汁 両巻き信田巻き 中華炒め 納豆	ごはん みそ汁 厚揚げの生姜煮 菜の花炒め 松前漬け風高菜	ごはん みそ汁 肉詰めいなり ピーマンの炒め 紅白なます	ごはん みそ汁 ちくわと玉ねぎの卵とじ かぼちゃ煮 昆布豆
昼食	菜の花オムレツ 豚肉の炒め物 角揚げの煮物 分葱と玉ねぎのだし煮 小松菜と蒸し鶏のわさび和え	チキンステーキ 野菜コロッケ 焼きビーフン 冬瓜と玉ねぎの生姜煮 昆布と人参のうま煮	もろこし焼き 牛肉の炒め物 ひじきのサラダ 大根の照り煮 エリンギと蒟蒻の青さ炒め	鯖の味噌煮 レンコンつくね 豚肉の炒め物 ほうれん草の和え物 ブロッコリーのコンソメ煮	豚てりたま カレーコロッケ 炊き合わせ チンゲン菜ときのこの煮びたし もやしのナムル	ハイクドエッグポテト 麻婆茄子 切干とオクラのさっぱり煮 白菜とごぼうのだし煮 カリフラワーの青しぞ和え	ハンバーグ ハート型コロッケ 春雨サラダ ほうれん草の煮びたし 大豆のトマト煮
夕食	いそべ小判焼き 鶏肉の塩だれ炒め ぜんまいの煮物 ピーマンの甘辛炒め 海藻サラダ 漬物	豆腐ハンバーグ 鶏肉のトマト煮 なべしぎ ピーマンのサラダ おぐらの和え物 漬物	豚汁風煮 さつま芋のレモン煮 チンゲン菜の炒め物 コーンサラダ 漬物	チキンピカタ 豚肉の生姜炒め かぼちゃ煮 小松菜の酢味噌和え おふ煮 漬物	鶏肉の照り焼き あんかけ水餃子 ひじき煮 キャベツのゆかり和え 玉ねぎの和風サラダ 漬物	ハムステーキ 鶏肉とじゃが芋のコンソメ煮 冬瓜煮 蓮根の梅煮 枝豆の和え物 漬物	ハート型オムレツ 豚肉の炒め物 里芋煮 インゲンのソテー とろろ 漬物
1日の合計	652Kcal 31.9g	623Kcal 29.0g	549Kcal 23.5g	689Kcal 37.6g	513Kcal 25.6g	501Kcal 21.8g	633Kcal 35.8g
	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
朝食	パン スープ ロールキャベツ煮 菜の花の炒め物 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 ベーコン炒め アスパラサラダ 金時豆	ごはん みそ汁 炒り豆腐 菜の花炒め わさび菜きのこ	ごはん みそ汁 厚焼き玉子 ブロッコリー炒め ごま昆布	ごはん みそ汁 ちくわの炒め物 春菊の和え物 おかず生姜	ごはん みそ汁 豆乳入りワッフルさつま揚げ インゲンの炒め物 松前漬け風高菜	ごはん みそ汁 きのこ炒め 冬瓜煮 うの花
昼食	目玉焼きオムレツ 野菜肉巻き 蒟蒻とピーマンの金平 小松菜と豚肉の煮物 コンソメ炒め	エビテリ 野菜春巻き 野菜炒め インゲンのサラダ チンゲン菜の炒め物	白身魚フライ ミートボール ほうれん草とあさりの中華煮 牛肉とニラのコチジャン炒め 豆腐の高菜和え	カレイの照り焼き 豚肉の塩炒め ふるふき大根 チンゲン菜の和え物 カリフラワーの煮物	しゅうまい 海鮮彩りステーキ ひじきのサラダ 水菜のかにかまあん 蓮根の香味炒め	甘酢肉団子 お好み焼き 野菜炒め 小松菜のコンソメ煮 ボン酢和え	ハムステーキ 梅餃子 茄子のケチャップ煮 ブロッコリーのマカロニ炒め チンゲン菜の煮付け
夕食	タラの煮付け 鶏肉の塩だれ炒め ひじきのソテー かまぼこのわさび醤油和え エリンギバター炒め 漬物	チキンピカタ 豚肉のケチャップ炒め がんと煮 ザーサイ和え 枝豆炒め 漬物	野菜肉巻き 麻婆茄子 豚肉の土佐煮 大根サラダ おぐらのゆかり和え 漬物	いそべ小判焼き 牛肉とパブリカの炒め物 里芋煮 人参しりしり 白菜おかか和え 漬物	肉詰め茄子 牛肉の甘辛煮 チンゲン菜ときのこの炒め物 大根煮 もずく 漬物	豚肉の塩炒め 桜えびの煮物 さつま芋サラダ ほうれん草の磯辺和え 漬物	親子煮 小籠包 ふるふき大根煮 ぜんまいの炒め煮 菜の花サラダ 漬物
1日の合計	512Kcal 30.2g	683Kcal 26.3g	698Kcal 34.9g	578Kcal 31.3g	466Kcal 22.6g	497Kcal 27.8g	541Kcal 23.5g
	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
朝食	パン スープ ミートボール じゃが芋のコンソメ煮 かぼちゃサラダ	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ウインナー あじの花	ごはん みそ汁 筑前煮 スナップピーズの炒め物 梅かつおザーサイ	ごはん みそ汁 信田巻き おぐらの胡麻和え 納豆	ごはん みそ汁 かに風味しんじょう キャベツの和風煮 わさび菜きのこ	ごはん みそ汁 白菜の炒め物 さつま芋の甘露煮 もずく	ごはん みそ汁 彩り海鮮ステーキ 蕎麦 しそ昆布
昼食	鶏肉の唐揚げ 白揚げ 切干大根煮 いんげんのソテー じゃが芋煮	豆乳入り笹かま ビビンバ風炒め 冬瓜のとろとろ煮 ごぼうの煮物 お浸し	カレーチキンステーキ 白身魚の青のりフライ ペッパー炒め 甘辛ピーマン 小結こんにやく お浸し	じゃがマガオムレツ 鶏肉の炒め物 ひじき煮 ほうれん草の和え物 かぼちゃ煮	バーグピカタ 豚肉の炒め物 チャプチェ 大根の煮物 お豆サラダ	茄子の肉詰めフライ 鶏肉と根菜のガーリック炒め 和風パスタ チンゲン菜とちくわの胡麻煮 アスパラの煮びたし	キャベツ焼き 野菜と豚肉の中華あん かぼちゃ煮 味噌そぼろ金平 青のり大豆
夕食	カレイの煮付け 鶏肉の塩炒め さつま芋のレーズン煮 カニカマの和え物 高菜炒め 漬物	鶏肉の味噌焼き 麻婆豆腐 金平ごぼう 人参とツナのサラダ とろろ 漬物	いそべ小判焼き ニラ玉炒め エリンギとピーマンの炒め物 菜の花とコーンのサラダ おふ煮 漬物	野菜つくね 豚肉のボン酢炒め さつま芋と人参の煮物 パブリカとツナの彩り和え もやしの和え物 漬物	白身魚と豆腐のしんじょう 牛丼煮 チャンプルー じゃこおろし 菜の花の辛子和え 漬物	鶏肉のゆかり焼き トマト風味焼肉炒め ひじき煮 インゲンソテー 枝豆の和え物 漬物	ハイクドエッグポテト 鶏肉のスタミナ炒め 昆布の煮物 水菜の和風煮 もやしのナムル 漬物
1日の合計	627Kcal 36.5g	676Kcal 25.6g	529Kcal 27.1g	614Kcal 28.6g	650Kcal 30.1g	560Kcal 23.0g	499Kcal 23.3g
朝食	2月29日 パン スープ 豆腐ハンバーグ ブロッコリー炒め さつま芋サラダ			※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。 ★お知らせ★			
昼食	カレーコロッケ 野菜肉巻き コンソメ煮 キャベツのメンマ炒め さつま芋の甘煮			2月のパンの提供日は1・8・15・22・29となります。			
夕食	ネギ焼き 豚肉のキムチ炒め ふるふき大根 海藻サラダ 小松菜のわさび和え 漬物						
1日の合計	590Kcal 22.9g						



埼北給食センター