

日			月			火			水			木			金			土		
朝食	2月1日	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ チンゲン菜の和え物 紅白なます	2月2日	ごはん みそ汁 ロールキャベツ じゃがいもベツパー炒め ごま高菜	2月3日	ごはん みそ汁 炒り豆腐 春菊の和え物 納豆	2月4日	ごはん みそ汁 肉詰めいなり オクラの和え物 しそ昆布	2月5日	パン スープ ウインナー野菜炒め 枝豆ソテー ポテトサラダ	2月6日	ごはん みそ汁 厚焼き玉子 さつまいも甘煮 もやし生姜和え	2月7日	ごはん みそ汁 五目巾着 ブロッコリーのサラダ 黒豆						
	昼食	アジの照り焼き 鶏肉の炒め物 ピーマン炒め がんも煮 小松菜の和え物	チキンカツ&オムレツ～ハヤシソース～ スパゲティーガーリックソテー もやし炒め 大根ゆかり和え	豚肉ブルコギ炒め 海鮮ステーキ 根菜とさつま揚げの金平 白菜のおひたし 大豆煮	タラの味噌焼き 肉野菜炒め カリフラワーのサラダ マカロニバジルソテー わかめごまボン酢和え	厚揚げのそぼろ炒め しゅうまい 春雨ときのこの中華炒め こんにゃく甘辛煮 いんげんサラダ	鶏肉の塩レモン炒め 野菜つくね スパゲティーナポリタン もやしサラダ 人参しりしり													
夕食	豚肉ガーリック炒め 棒餃子 さつまいも甘煮 ブロッコリーの和え物 三色豆 漬物	ビーマン肉詰め 鶏肉のコンソメ炒め 冬瓜の煮物 こんにゃく金平 人参サラダ 漬物	高菜オムレツ 厚揚げ甘辛炒め 春雨オイスター炒め チンゲン菜の和え物 キャベツソテー 漬物	野菜かき揚げ 鶏肉ケチャップ炒め かぶとベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの和え物 コーンソテー 漬物	お好み焼き 鶏肉のスタミナ炒め ひじきとさつま揚げの煮物 キャベツの煮びたし 大根の和え物 漬物	豚肉キムチ炒め タラの照り焼き マカロニサラダ 冬瓜の煮物 小松菜のお浸し 漬物														
1日の 合計	553kcal 22.8g	556kcal 22.3g	614kcal 33.9g	571kcal 23.1g	615kcal 24.g	616kcal 25.8g	628kcal 29.7g													
朝食	2月8日	ごはん みそ汁 がんも煮 枝豆サラダ おかず生姜	2月9日	ごはん みそ汁 カレーの塩焼き チンゲン菜の和え物 ごま高菜	2月10日	ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ 大根の煮物 納豆	2月11日	ごはん みそ汁 信田巻き 小松菜の煮びたし しそ昆布	2月12日	ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あんかけ ブロッコリーのサラダ 人参マリネ	2月13日	ごはん みそ汁 じゃがベーハンバーグ いんげんサラダ 紅白なます	2月14日	ごはん みそ汁 じゃがベーハンバーグ チンゲン菜の炒め物 マカロニサラダ						
	昼食	豚肉となすの味噌炒め ねぎオムレツ じゃがいもベツパー炒め キャベツソテー ごぼうサラダ	ハンバーグ～オニオンソース～ 春雨とわかめのサラダ 白菜の煮びたし いんげんソテー	豆腐&ハムのうま煮 鶏の照り焼き マカロニカレー炒め れんこん甘辛煮 もやしナムル	春巻き&しゅうまい 豚肉の生姜炒め ひじき煮 大根サラダ	白身魚フライ～オーロラソース～ ポトフ ソース焼きそば かぼちゃ煮 小松菜のおひたし	タラの塩焼き 鶏肉のボン酢炒め たらこスパゲティ 野菜炒め カリフラワーサラダ													
夕食	鶏肉の生姜炒め コーンコロッケ 大根の煮物 竹輪とビーマンの炒め物 三色豆 漬物	豚肉ケチャップ炒め 棒餃子 厚揚げの煮物 こんにゃく甘辛煮 ひじきと小松菜のサラダ 漬物	ビーマンの肉詰め 豚肉ボン酢炒め ジャーマンポテト ブロッコリー炒め わかめとお麩の酢の物 漬物	サバの照り焼き 鶏肉の塩炒め ピーマン炒め チンゲン菜の和え物 なすの煮びたし 漬物	つくね ハムと豆腐のチャンプルー さつまいもレモン煮 チンゲン菜の和え物 ちくわのお好み和え 漬物	豚肉のクリーム煮 ねぎ焼き ごぼうとしらたきの甘辛煮 菜の花の炒め物 コーンサラダ 漬物														
1日の 合計	548kcal 24.2g	575kcal 30.3g	624kcal 30.1g	578kcal 29.8g	536kcal 32.2g	4981kcal 28.8g	536kcal 28.7g													
朝食	2月15日	ごはん みそ汁 高野豆腐煮 オクラの和え物 しそ昆布	2月16日	ごはん みそ汁 ハムステーキ ブロッコリーのサラダ 黒豆	2月17日	ごはん みそ汁 肉詰めいなり 春菊の炒め物 もやしナムル	2月18日	ごはん みそ汁 カレーの照り焼き 大豆サラダ ごま高菜	2月19日	パン スープ スクランブルエッグ ほうれん草のソテー ポテトサラダ	2月20日	ごはん みそ汁 そぼろ炒め オクラごま和え 梅かつおザーサイ	2月21日	ごはん みそ汁 がんも煮 春菊の和え物 しそ昆布						
	昼食	ちぢみ 豚肉の韓国風炒め マカロニケチャップ炒め チンゲン菜の炒め物 三色豆	ビーマン肉詰め 厚揚げ生姜炒め ピーマン炒め もやしのサラダ 大根の和え物	肉団子の八宝菜 和風スパゲティ 金平ごぼう 春雨中華和え	鶏の唐揚げ 豚肉キムチ炒め 塩味焼きうどん ひじき煮 わかめナムル	照り焼き豆腐ハンバーグ おでん マカロニサラダ 白菜の煮びたし チンゲン菜の和え物	埼玉カレー ハムカツ 小松菜のボン酢和え もやし炒め													
夕食	海鮮ステーキ 豚肉のすき焼き風煮 かぶのきのこあん ほうれん草の煮びたし ベジタブルソテー 漬物	もろこし焼き 豚肉の塩レモン炒め 里芋と竹輪の煮物 こんにゃくと油揚げの甘辛煮 いんげんお浸し 漬物	ねぎオムレツ 冬瓜のそぼろあんかけ しらたきの甘辛炒め キャベツサラダ 小松菜の中華炒め 漬物	鶏肉コンソメ炒め 野菜コロッケ 切干大根の塩炒め れんこんサラダ インゲンソテー 漬物	鶏肉の五目炒め つくね ピーマン炒め かぼちゃ煮 ビーマンマリネ 漬物	豚肉のスタミナ炒め さつまいもの天ぷら 揚げ出し豆腐～和風あん～ ブロッコリー炒め コーンサラダ 漬物														
1日の 合計	548kcal 25.4g	603kcal 32.7g	615kcal 29.8g	615kcal 33.g	572kcal 28.3g	579kcal 27.g	624kcal 28.1g													
朝食	2月22日	ごはん みそ汁 ハムと豆腐のチャンプルー いんげんの和え物 納豆	2月23日	ごはん みそ汁 信田巻き キャベツの酢の物 しそ昆布	2月24日	ごはん みそ汁 白菜と竹輪のソテー ごぼうサラダ 昆布豆	2月25日	ごはん みそ汁 ミートボールケチャップ 菜の花ソテー 梅かつおザーサイ	2月26日	パン スープ ロールキャベツ ほうれん草のソテー ごま高菜	2月27日	ごはん みそ汁 カレーの照り焼き 春菊のお浸し ごま高菜	2月28日	ごはん みそ汁 肉じゃが オクラの和え物 人参マリネ						
	昼食	鶏の味噌焼き 海鮮ビーフン 里芋とふきの煮物 かぼちゃ煮 紅白なます	野菜つくね 厚揚げそぼろ炒め 春雨サラダ 白菜の煮びたし 人参サラダ	エビカツ スパゲティミートソース さつまいも甘煮 大根の昆布和え もやしキムチ炒め	鶏じやが がんも煮 キャベツの生姜和え 小松菜の炒め物	ハンバーグ～バーベキューソース～ ひじきと根菜煮 ベジタブルソテー いんげんの辛子和え	鶏の唐揚げ かに玉 塩味焼きそば チンゲン菜の煮びたし こんにゃくピリ辛炒め													
夕食	豚肉ネギ塩炒め しゅうまい マカロニたらこソテー もやしの生姜和え 黒豆 漬物	ベイクドエッグポテト 鶏肉のトマト煮 冬瓜のかにあんかけ ビーマンの甘辛炒め オクラおかか和え 漬物	タラの塩焼き 鶏肉のトマト炒め れんこん金平 ひじきのサラダ チンゲン菜の煮びたし 漬物	コーンピースオムレツ 豚肉ケチャップ炒め かぼちゃ小倉煮 カリフラワーのソテー 白菜ゆかり和え 漬物	カレーコロッケ 鶏肉のオイスター炒め 厚揚げの煮物 なすの煮びたし コーンマリネ 漬物	ふんわり豆腐寄せ 豚井 春雨サラダ わかめナムル 冬瓜の煮物 漬物														
1日の 合計	627kcal 34.8g	543kcal 22.3g	596kcal 27.8g	619kcal 31.4g	589kcal 29.4g	627kcal 28.2g	617kcal 24.8g													
朝食							※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。													
昼食							★お知らせ★													
夕食							2月のパンの提供日は5・19・26日になります。(12日はごはんです)													
1日の 合計																				



埼北給食センター