

# 2月のこんだて表

都合によりこんだてを変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金
日	3	4 2日遅れの節分	5	6 とおかまちメニュー①	7
こんだて	りんご わかめサラダ ハヤシライス (ごはん)	おにまんじゅう 五目きんぴら 彩り豆ごはん いわしのつみれ汁	春雨あえ 肉じゃが 中里産 コシヒカリごはん けんちん汁	水菜の浅漬け IKOTE風チキン南蛮 コシヒカリごはん ゆずこしょうのみそ汁	フルーツポンチ じゃこキャベツ ポークカレーライス (麦ごはん)
エネルギー	778 キロカロリー	767 キロカロリー	767 キロカロリー	739 キロカロリー	879 キロカロリー
たんぱく質	24.7 グラム	27.8 グラム	28.3 グラム	29.4 グラム	24.5 グラム
日	10	11	12 とおかまちメニュー②	13	14
こんだて	ラーメンサラダ ジャンボまきのこぎょうぶ ごはん 厚揚げの中華スープ	建国記念の日	冬野菜のほっこり甘酒ポトフ ごちそう風口ごもこコシヒカリごはん ハンバーグ、サラダ	かかマヨあえ さばの甘みそ焼き 中里産 コシヒカリごはん 沢煮椀	豆乳チョコもちー ひじきとツナのマリネ さかさカレーライス ターメリックライス
エネルギー	777 キロカロリー		836 キロカロリー	821 キロカロリー	873 キロカロリー
たんぱく質	30.7 グラム		31.3 グラム	29.2 グラム	29.5 グラム
日	17 へるっ塩メニュー	18	19	20	21
こんだて	こんにゃくと青菜のからしあえ ししゃもの磯香甘辛カレー揚げ コシヒカリごはん 米粉の和風豆乳ポタージュ	マカロニサラダ おからのキッシュ ごはん クラムチャウダー	春雨ときこの中華あえ 鶏肉のコーンフレーク焼き 中里産 コシヒカリごはん こんじんのポトフ	りんごサラダ レバーとポテトのチリソース 中里産 コシヒカリごはん 中華風なめこスープ	みかんサラダ さけグラタン 中里産 コシヒカリごはん 豚汁
エネルギー	770 キロカロリー	920 キロカロリー	819 キロカロリー	844 キロカロリー	778 キロカロリー
たんぱく質	28.6 グラム	32.2 グラム	33.5 グラム	37.2 グラム	30.3 グラム
日	24	25	26	27	28
こんだて	振替休日	シーザーサラダ ガルカルグラタン コシヒカリごはん ユーンポタージュ	キャベツのチーズあえ オムレツきのこソース 中里産 コシヒカリごはん 肉団子と春雨のスープ	ツナドレッシングサラダ フッシュビーンズ 中里産 コシヒカリごはん もずくかき玉スープ	チリコンカン ココア揚げパン 鶏だんごのコンソメスープ
エネルギー		891 キロカロリー	784 キロカロリー	817 キロカロリー	792 キロカロリー
たんぱく質		30.1 グラム	35.2 グラム	33.5 グラム	35.6 グラム