

# 2月 献立表

毎度、弊社の弁当をご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。

【月】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【火】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【土】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分								
2日 並	237	10.8	13.2	20.3	2.2	3日 並	259	15.5	13.8	19.3	2.1	4日 並	286	12.8	15.4	23.8	2.2	5日 並	267	18.4	8.9	26.2	2.4	6日 並	327	16.1	18.6	22.3	2.0	7日 並	140	13.6	3.1	14.0	2.4								
小盛	233	10.6	13.1	19.7	1.7	小盛	255	15.2	13.7	18.6	1.6	小盛	280	12.5	15.3	22.7	1.8	小盛	263	18.1	8.9	25.6	2.0	小盛	323	15.8	18.4	21.6	1.5	小盛	137	13.4	3.1	13.4	2.0								
ささみチーズフライ 京風卵 ひじき五目煮	たら天甘酢あん ハム 高野豆腐ラタトウイユ					豚カレーフ 野菜トマト煮					さば塩焼き 竹輪磯辺天 大根、ふ、人参煮					鶏天オーロラソース 厚焼き卵 人参マリネ					あじ照焼き 錢麩煮 肉大根																						
9日 並	325	15.0	18.2	25.9	3.3	10日 並	257	13.5	15.3	17.0	2.0	11日 建國記念の日					12日 並	252	14.2	12.8	21.3	2.0	13日 並	259	16.0	14.5	15.6	1.9	14日 並	201	9.9	13.5	9.4	2.2									
小盛	322	14.6	18.2	25.2	2.8	小盛	247	13.2	14.6	16.3	1.6						小盛	247	14.0	12.8	20.3	1.5	小盛	250	15.5	14.3	13.9	1.4	小盛	197	9.6	13.3	8.7	1.8									
ハンバーグチャーハン 白身魚フライ もやし丸天炒め	さわら南部焼き はんぺんチーズフライ 五目金平					11日 建國記念の日					12日 建國記念の日					鮭塩焼き ハムカツ ひじき寄せ煮					鶏唐揚げ 豚と牛蒡すき焼き風 人参はんぺんサラダ					豚山城焼き 京風卵 もやしサラダ																	
16日 並	325	16.4	18.2	24.5	2.2	17日 並	264	13.7	16.3	15.6	2.1	18日 並	285	9.7	16.6	24.7	2.4	19日 並	244	14.2	10.2	22.4	2.4	20日 並	364	13.1	20.0	32.4	2.0	21日 並	232	17.2	10.3	17.8	2.1								
小盛	234	14.8	12.1	16.7	1.5	小盛	261	13.5	16.2	15.1	1.7	小盛	276	9.5	16.0	23.9	1.9	小盛	241	14.1	10.2	21.9	2.0	小盛	359	12.9	20.0	31.3	1.5	小盛	221	17.1	9.5	16.9	1.7								
ほっけ塩焼き 春巻き 厚揚げ黒こん煮	鶏香草焼き オーシャンスティックフライ 挽肉と春雨炒め物					11日 建國記念の日					12日 建國記念の日					とんかつ 大根寄せ煮 ピーマン突きこん金平					ほき天揚げ煮 厚焼き卵 もやしピリ辛炒め					豚生姜焼き 野菜コロッケ うま煮					鶏蒸生姜あん 豆腐ハンバーグ 大根五目煮												
23日 天皇誕生日	24日 並	25日 並	26日 並	27日 並	28日 休業日																																						
24日 小盛					25日 小盛					26日 小盛					27日 小盛					28日 休業日																							