



年月日：2025年2月1日(土)～2025年2月28日(金)

	月	火	水	木	金	土 1
昼食	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>&lt;2月のメニュー紹介&gt;</p> <p>・3日はおたんじょうかいメニューでチキンピラフとハートの形のクロックを提供します！ おやつフルーツサンドもお楽しみに^^</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div>					<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐の旨煮</li> <li>はるさめサラダ</li> <li>せん切りスープ</li> </ul>
	おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4日は節分メニューで鬼は外カレーを提供します！鬼のお顔のカレーを食べて鬼を外においはらいましょう！</li> <li>・10日、12日は高知県の郷土料理です！高知県ならではのごはんとおやつをお楽しみに♪</li> <li>・26日は感謝がテーマの彩りメニューで豆腐のふわふわ丼を提供します！感謝の気持ちをもって完食を</li> </ul>				
						I774* - 421 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.5 g 食塩 1.7 g
	3	4	5	6	7	8
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>★おたんじょうかい★</li> <li>・チキンピラフ</li> <li>☆ハートのクロック</li> <li>・ツナサラダ</li> <li>・コーンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食育企画運動○★節分★</li> <li>・鬼は外カレー</li> <li>・ウィンナーブロックリー炒め</li> <li>・みかん缶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・けんちんうどん</li> <li>・肉団子とさつま芋のバター醤油</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・サバのみそ煮</li> <li>・切干大根のごまサラダ</li> <li>・すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・菜めしごはん</li> <li>・豆腐チャンプル</li> <li>・おでん</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンライス</li> <li>・野菜のクリーム煮</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フルーツサンド</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手巻きずし(ツナ)</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピザトースト</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きなこプリン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・袋菓子</li> <li>・牛乳</li> </ul>
	I774* - 573 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 18.7 g 食塩 2.2 g	I774* - 577 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 17.8 g 食塩 1.6 g	I774* - 586 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 13.4 g 食塩 2.1 g	I774* - 496 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 18.0 g 食塩 1.6 g	I774* - 474 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 15.5 g 食塩 1.7 g	I774* - 452 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 14.9 g 食塩 1.5 g
	10	11	12	13	14	15
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>★今月の郷土料理★</li> <li>・ロールパン&amp;黒糖ロール</li> <li>・甘辛ミートボール</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・蒸し鶏のスープ</li> </ul>	<div style="text-align: center;"> <p>2月11日 建国記念の日</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★今月の郷土料理★</li> <li>・ごはん</li> <li>・豚やきにく</li> <li>・高知：くる煮</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とり丼</li> <li>・ひじきとさつま芋の煮物</li> <li>・みそ汁</li> <li>・はっさく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・菜の花とサケのクリームバスタ</li> <li>・鶏とポテトのソテー</li> <li>・やさいスープ</li> <li>・りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・豚肉とれんこんの塩炒め</li> <li>・小松菜サラダ</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高知：こうし飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・にんじんマフィン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズクッキー</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プリンアラモード</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・袋菓子</li> <li>・牛乳</li> </ul>
	I774* - 565 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 17.0 g 食塩 2.0 g		I774* - 504 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 16.1 g 食塩 1.6 g	I774* - 547 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 19.7 g 食塩 1.6 g	I774* - 474 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 14.9 g 食塩 2.0 g	I774* - 508 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 18.6 g 食塩 1.5 g
	17	18	19	20	21	22
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・魚の青のりマヨ焼き</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> <li>・みそ汁</li> <li>・花みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鶏のごまみそ焼き</li> <li>・カルシウム納豆</li> <li>・すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マーボーラーメン</li> <li>・チンゲン菜のナムル</li> <li>・バナナヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鶏肉の梅風味焼き</li> <li>・キャベツのり和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・豚肉と大根のうま塩炒め</li> <li>・白菜の梅おほか和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鶏じゃが煮</li> <li>・わかめのごま酢和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンブレイククランチ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さつま芋だんご</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじきおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きなこドーナッツ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五平もち風</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・袋菓子</li> <li>・牛乳</li> </ul>
	I774* - 499 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 15.1 g 食塩 1.4 g	I774* - 531 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 18.2 g 食塩 1.1 g	I774* - 560 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.4 g 食塩 2.0 g	I774* - 498 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.5 g 食塩 1.5 g	I774* - 527 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 13.5 g 食塩 1.5 g	I774* - 448 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.5 g 食塩 1.6 g
	24	25	26	27	28	
昼食	<div style="text-align: center;"> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・肉団子トマトソース</li> <li>・ブロックリーサラダ</li> <li>・ころころやさいスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●彩りメニュー●～感謝～</li> <li>・豆腐のふわふわ丼</li> <li>・ちくわとほうれん草のお浸し</li> <li>・きのこ汁</li> <li>・いよかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・鶏肉の塩こうじ焼き</li> <li>・高野と切干大根の煮物</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャーハン</li> <li>・ツナポテト焼き</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・りんご</li> </ul>	<div style="text-align: center;"> </div>
おやつ		<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉まん</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さつま芋ケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・セサミお麩ラスク</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウィンナーの和風スパゲティ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	
		I774* - 490 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 13.6 g 食塩 1.5 g	I774* - 520 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 15.0 g 食塩 1.7 g	I774* - 482 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 18.2 g 食塩 1.4 g	I774* - 534 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 16.0 g 食塩 2.0 g	