

2022年度



～食べ物のはたらきを 知ろう!～



今月の平均栄養価

熱量: 822 kcal

蛋白質: 32.1 g

脂質: 26.0g 塩分: 3.8g

※麺類の汁含む

日 曜	献立名	材料名	日 曜	献立名	材料名	日 曜	献立名	材料名	日 曜	献立名	材料名
お知らせ * 牛乳は、毎日つきます。 * 物資の都合により献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。 * だし汁は、昆布と節(さば・いわし・かつお・まぐろ・おろあじ)でとっています。 * 魚には骨があることがありますので、気をつけて食べましょう。 今日の献立から… 2日(木)…節分献立です。 22日(水)…調理員さん特製チキンライスです。 オムレツと一緒に食べるとオムライス!? シチューをかけるのとドリア!? お好みでどうぞ…。 ★ うどん麺は南幌産小麦「きたほなみ」、ラーメン麺・パンは南幌産小麦「ゆめちから」を使用しています。			1 水 麦ごはん ハヤシライス 和風サラダ			2 木 ごはん 豆とん汁 いわしの梅煮 千切りソテー			3 金 うずまきココアパン ポトフ チキンナゲット3こ フルーツみかんゼリー和え		
6 月 しょうゆラーメン 肉焼売2こ 牛乳プリン			7 火 ごはん さつま汁 つくねバーグ 豚肉と切干の炒め煮			8 水 大皿ごはん 水餃子スープ 中華丼の具 フライドポテト			9 木 ごはん カレースープ 鶏肉のチーズやき ツナサラダ		
13 月 ミートスパゲティ もやしサラダ いちごクレープ			14 火 ごはん キムチスープ 春巻 まぜまぜチャーハン			15 水 麦ごはん ポークカレー 春雨とかにかまのサラダ アセロラゼリー			16 木 ごはん 大根のみそ汁 鮭の照り焼き 豚ごぼう		
20 月 肉うどん 小松菜のごましょうゆ和え いよかんゼリー			21 火 ごはん わかめのみそ汁 豚すきやき オニオンツナコロッケ			22 水 チキンライス ホワイトシチュー オムレツ プリン			23 木 ごはん 大根のみそ汁 鮭の照り焼き 豚ごぼう		
27 月 みそラーメン 餃子2こ ヨーグルト			28 火 ごはん 沢煮うどん ほっけフライ さつまいもサラダ			24 金 ごはん しょうゆちゃんこ さばのみそ煮 じゃがちくわ			25 土 ごはん しょうゆちゃんこ さばのみそ煮 じゃがちくわ		

