

戸塚高校(定時制)

2月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

3	4	5	6	7
いわしフライ・コールスロー 筑前煮 小松菜の辛子和え 玉子焼き・大豆サラダ ご飯・牛乳	麻婆豆腐 揚げ餃子 パンサンスー チンゲン菜のソテー みかん 麦ご飯・牛乳	煮魚 付け合わせ(人参・いんげん) 金平ごぼう・南瓜のサラダ 小松菜としらすの和え物 フランクフリッター・ご飯・牛乳	トマトのオムレツ コロッケ・ブロッコリー 肉野菜炒め いんげんのピーナツ和え 手作りひじきふりかけ ご飯・牛乳	キーマカレー 豆のツナサラダ きのこソテー 粉吹き芋 ご飯・牛乳
エネルギー 856 kcal 蛋白質 30 g 脂質 25.8 g 塩分 2.4 g	エネルギー 834 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 26.2 g 塩分 2.5 g	エネルギー 888 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 27.3 g 塩分 2.3 g	エネルギー 870 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 28.9 g 塩分 2.3 g	エネルギー 825 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 23.7 g 塩分 2.4 g
10	11	12	13	14
根菜入りハンバーグデミソース ほうれん草ソテー・カットコーン ジャーマンポテト 白菜の胡麻マヨサラダ チーズ・黄桃缶 ご飯・牛乳	建国記念日	チキン南蛮 スパゲッティソテー・ブロッコリー 野菜ときのこの炒め物 白滝のサラダ りんご ご飯・牛乳		
エネルギー 877 kcal 蛋白質 28 g 脂質 26.4 g 塩分 2.8 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー 838 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 24.9 g 塩分 1.9 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g
17	18	19	20	21
	豚肉柳川風 春巻き チンゲン菜ソテー 切り干し大根サラダ レバーの甘辛炒め・さつま芋煮 ご飯・牛乳	三色丼の具 白身魚フライ・ミニトマト ひじきチーズサラダ 蓮根炒め ご飯・牛乳	豚肉と野菜の中華炒め 肉焼売 高野豆腐のそぼろ煮 ごぼうサラダ 磯香和え ご飯・牛乳	エビフライ・鶏のきじ焼き コーンソテー ミモザサラダ さつまいものチーズ和え レンコンのマヨネーズ炒め ご飯・牛乳
エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー 881 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 23.2 g 塩分 2.5 g	エネルギー 886 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 29.1 g 塩分 2.5 g	エネルギー 832 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 24.1 g 塩分 2.3 g	エネルギー 874 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 23.9 g 塩分 2.1 g
24	25	26	27	28
振替休日	ささみチーズフライ いんげんソテー・春雨サラダ 蒟蒻と高野豆腐のピリ辛炒め煮 がんも煮付け・りんご ご飯・牛乳	豚肉の西京焼き 高菜オムレツ 人参のマリネサラダ かぼちゃのクリーム煮 ブロッコリーソテー ご飯・牛乳	すき焼き風煮・ゆで卵 かき揚げ 菜の花サラダ 鯖の塩焼き ご飯・牛乳	厚揚げのカレー炒め ホタテ風味フライ 大豆もやしと油揚げの酢の物 竹輪の煮付け・白花豆煮 麦ご飯・牛乳
エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g	エネルギー 878 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 27.4 g 塩分 2.3 g	エネルギー 859 kcal 蛋白質 29 g 脂質 25.6 g 塩分 2.3 g	エネルギー 873 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 27.1 g 塩分 2.5 g	エネルギー 840 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 23.8 g 塩分 2.5 g

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
 ご飯に使用しているお米は国産米となっています。
 お問い合わせは栄養士 小山内まで。

大和市深見西4-2-20
 株式会社 安田物産
 クッキングセンター大和工場
 TEL 046-261-7255

