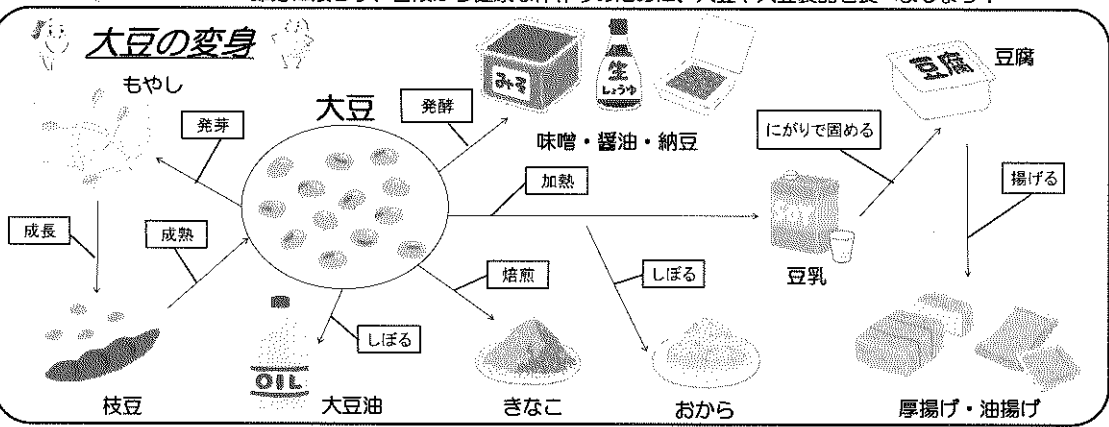


日曜日	主食	おかず	(アレルギー)	赤のしょくひん ちやにくやほねになる	黄のしょくひん はたらくちからになる	緑のしょくひん からだのちようしをとのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	
2月	おかかふりかけごはん (小麦・大豆)	ケチャップオムレツ あまずいため ブロッコリースープに ちくぜんに ももシロップづけ	(小麦・卵・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (もも)	オムレツ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	さとう あぶら ごめ	キャベツ たまねぎ にんじん なす ピーマン	387	9.0	1.3	
3火	ごはん	せつぶんカレー あげぎょうざ りんごシロップづけ	(小麦・乳・大豆・鶏・豚・りんご・バナナ) (小麦・大豆・豚) (りんご)	ぶたにく だいず なまクリーム あげぎょうざ	じゃがいも コーン ごめ	あぶら たまねぎ にんじん しょうが えだまめ ほうれんそう レンコン	405	7.3	1.3	
4水	わかめふりかけごはん	ポテトグラタン とりにくとだいこんのもの トマトさつまちゃん あつあげケチャップいため パイナップルシロップづけ	(小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・豚)	とりにく トマトさつまちゃん あつあげ ソーセージ わかめ	ポテトグラタン さとう あぶら ごめ	だいこん たまねぎ にんじん インゲン キャベツ	369	8.0	0.9	
5木	うめふりかけごはん (小麦・乳・大豆・ごま)	やさしいコロック にくやさいでまふうみいため プーチンバーグ(デミ) きりほしだいこんに みかんシロップづけ	(小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・乳・大豆・鶏・豚・牛・りんご) (小麦・大豆)	ぶたにく プーチンバーグ あぶらあげ のり	やさしいコロック あぶら ごま さとう ごめ	たまねぎ インゲン チンゲンサイ みかん キャベツ きりほしだいこん にんじん	414	8.0	0.8	
6金	えだまめふりかけごはん (大豆)	チキンステーキ わふうスリガティ ハッシュドポテト まめトマに サイダーゼリー	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆) (大豆) (小麦・大豆・鶏・豚)	チキンステーキ だいず	スパゲティ あぶら サイダーゼリー ごめ	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン しいたけ	410	10.2	1.1	
9月	あおなふりかけごはん	わふうハンバーグ まーぼーはるさめ はながまぼこ ひじきに りんごシロップづけ	(小麦・大豆・鶏・牛) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆) (りんご)	ハンバーグ みそ はながまぼこ ひじき あぶらあげ	ごめ あぶら さとう はるさめ ひじき ごまあぶら	たまねぎ しょうが にんじん しいたけ りんご にんじん	392	7.6	1.2	
10火	おかかふりかけごはん (小麦・大豆)	カレイのりやき ぶたにくとごぼうのしおこうじいため ケチャップウィンナー キャベツちくわに ももシロップづけ	(小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (もも)	カレイ ぶたにく ウィンナー ちくわ かつおぶし	ごめ あぶら さとう コーン	しょうが キャベツ チンゲンサイ もも	416	11.2	1.1	
11水	けんこくきねんのひ 建国記念日									
12木	のりごまふりかけごはん (乳・大豆・ごま)	しろみフライ カレーミートスパゲティ あつやきたまご とうろちやんブルー パイナップルシロップづけ	(小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・卵・大豆) (小麦・大豆・ごま)	しろみフライ とりにく あつやきたまご とうろ のり	ごめ あぶら スパゲティ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ	407	8.8	0.8	
13金	ごはん	とうろちやんチュー ハートおからポテト りんごシロップづけ	(小麦・乳・大豆・鶏・豚) (大豆) (りんご)	とりにく ぎゅうちゆう なまクリーム	ごめ あぶら じゃがいも コーン ハートおからポテト	たまねぎ にんじん はくさい エリンギ グリーンピース	398	6.2	1.0	
16月	わかめふりかけごはん	トマトグラタン ぶたにくとれんこんのパーベキューいため タコウィンナー やさしいマーレードに みかんシロップづけ	(小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・オレンジ)	ぶたにく タコウィンナー わかめ	ごめ あぶら トマトグラタン さとう	レンコン たまねぎ チンゲンサイ かぶ えだまめ にんじん ピーマン みかん しょうが マーレードジャム	383	8.3	1.1	
17火	あおなふりかけごはん	イカよせフライ みそいため ちくわに じゃがいもうまに りんごシロップづけ	(小麦・卵・大豆・いか) (小麦・大豆・鶏・ごま) (小麦・大豆) (小麦・大豆) (りんご)	イカよせフライ とりにく みそ ちくわ	ごめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんじん	395	9.2	1.2	
18水	のりごまふりかけごはん (乳・大豆・ごま)	ジャキキヤキオイマヨいため にんじんさつまちゃん のりたまごやき サイダーゼリー	(小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (大豆) (卵・大豆)	とりにく にんじんさつまちゃん のりたまごやき のり	ごめ あぶら さとう サイダーゼリー たまごふししょうマヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん レンコン チンゲンサイ	399	11.3	0.9	
19木	おかかふりかけごはん (小麦・大豆)	ほくほくコロック はるさめソテー ウィンナー ごもくに ももシロップづけ	(小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (もも)	ぶたにく ウィンナー だいず あぶらあげ かつおぶし	ごめ あぶら はくほくコロック はるさめ ごまあぶら	キャベツ ピーマン にんじん オクラ	393	6.2	0.8	
20金	うめふりかけごはん (小麦・乳・大豆・ごま)	ピザソースハンバーグ とりにくとトマトに ブロッコリースープに けんちんに パイナップルシロップづけ	(小麦・大豆・鶏・牛) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆)	ハンバーグ とりにく とうろ のり	ごめ あぶら さとう コーン ごま	たまねぎ なす にんじん トマト ブロッコリー	386	9.8	0.9	
23月	てんのうたんじょうび 天皇誕生日									
24火	わかめふりかけごはん ★TEAM HATTORI 八潮メニューの日	★とりにくとごまつなのどろみに おこのみとうろ だいずひじきに みかんシロップづけ	(小麦・大豆・鶏) (大豆・豚) (小麦・大豆)	とりにく おこのみとうろ ひじき だいず わかめ	ごめ あぶら さとう	ごまつな だいこん たまねぎ かぶ ピーマン にんじん	413	10.6	0.8	
25水	ごはん	とろとろふゆやさしいカレー プーチンバーグ(わふう) あつあげのしょうがだしに ミニゼリー(ぶどう)	(小麦・乳・大豆・鶏・豚・りんご・バナナ) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆)	とりにく なまクリーム プーチンバーグ あつあげ	ごめ あぶら じゃがいも さつまいも さといも	たまねぎ にんじん はくさい なす ピーマン チンゲンサイ	419	7.5	1.4	
26木	あおなふりかけごはん	とりからあげ あつさりスパゲティ さくらしゅうまい やさしいびたし りんごシロップづけ	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (りんご)	とりからあげ ツナ さくらしゅうまい あぶらあげ	ごめ あぶら スパゲティ さとう	たまねぎ ピーマン はくさい チンゲンサイ にんじん	428	9.1	1.0	
27金	しょうゆなめしふりかけごはん (小麦・大豆・ごま)	オムレツ オーロラソースいため タコウィンナー だいこんコンソメに ももシロップづけ	(小麦・卵・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (もも)	オムレツ ぶたにく タコウィンナー わかめ	ごめ あぶら さとう コーン たまごふししょうマヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ だいこん	376	9.5	0.9	

2月3日は



「節分」には炒った豆(福豆)をまき、鬼を追い払って福の神を迎え、年の数だけ豆を食べます。豆まきに使う大豆は「畑の肉」といわれています。大豆の約30%はたんぱく質です。大豆のたんぱく質は必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なたんぱく質で、消化吸収率が良く、体内で利用されやすいのが特長です。また、たんぱく質の他にもビタミンやカルシウム、鉄、食物繊維も含まれています。節分に限らず、普段から健康な体作りのために、大豆や大豆製品を食べましょう！



今月の TEAM HATTORI 八潮メニューは・・・
 2月24日(火) 「鶏肉と小松菜のどろみ煮」です！

担当栄養士 村越 朋弥 今西真里加

写真メニューはこちらからご覧になれます

◆お魚のメニューは極力骨は取り除いておりますが、小骨が残っている場合がありますのでご注意ください。
 ◆材料入荷の都合により献立を変更する場合がございます。

2026ねん

2がつ

おべんとう

しきてい



3 火 せつぶんカレー あげぎょうざ
エネルギー405 たんぱく7.3 えんぶん1.3



5 木 やさいコロッケ きりぼしだいこんに
エネルギー414 たんぱく8.0 えんぶん0.8



6 金 チキンステーキ まめトマに
エネルギー410 たんぱく10.2 えんぶん1.1



おしらせ

カレーの日

3日(火) 25日(水)

24日は、TEAM HATTORIコラボメニュー
鶏肉と小松菜のどろみ煮

こんげつのへいきんえいよう

エネルギー399 たんぱく8.8 えんぶん1.0

えいようし

むらこしあきや いまにしまりか



12 木 しろみフライ カレーミートスパゲティ
エネルギー407 たんぱく8.8 えんぶん0.8



13 金 とうにゅうシチュー
エネルギー398 たんぱく6.2 えんぶん1.0



17 火 イカよせフライ じゃがいもうまに
エネルギー395 たんぱく9.2 えんぶん1.2



19 木 ほくほくコロッケ ごもくに
エネルギー393 たんぱく6.2 えんぶん0.8



20 金 ピザソースハンバーグ けんちんに
エネルギー386 たんぱく9.8 えんぶん0.9



24 火 とりにくとこまつなのどろみに
エネルギー413 たんぱく10.6 えんぶん0.8



26 木 とりからあげ やさいにびたし
エネルギー428 たんぱく9.1 えんぶん1.0



27 金 オムレツ オーロラソースいため
エネルギー376 たんぱく9.5 えんぶん0.9

