

# 平成31年 2月献立表



厳しい寒さが続く今月も、まごころ込めて提供いたします。  
 1月下旬から2月上旬は、毎年インフルエンザが流行する時期となっております。  
 うがい・手洗いはもちろん、食事管理も体調を整える上で大切な要素です。  
 今月は、生姜の効いた大判竜田揚げや、大きなさつま芋天がポイントの  
 「天ぷら盛合せ」など、バリエーション豊富な内容となっております。  
 村上給食のお食事をしっかり摂り、万全な体調で毎日をお過ごしください。  
 たくさんのご注文をお待ちしております。



生姜がしっかり効いてるので  
この時期にぴったりです。



海の幸を自家製タルタルで  
お楽しみください。



大きなさつま芋天が登場！  
鶏天・イカで大満足！



100gの柔らかもも肉に  
だし香るあんがたっぷり



4日(月)					5日(火)					6日(水)					7日(木)					1日(金)									
鶏肉の竜田揚げ マカロニペペロンチーノ レンコンの甘酢漬け その他					コロッケ 春菊の煮物 がんとオクラの煮物 その他					サンマの塩焼き 焼ビーフン いんげんの塩炒め その他					トンカツ 高野豆腐の煮物 バターコーン その他					鶏肉の柚子胡椒ダレ 椎茸とがんもの炊き合わせ 和風スパゲティー その他									
熱量	477	Kcal	蛋白	21.8	g	熱量	400	Kcal	蛋白	10.7	g	熱量	347	Kcal	蛋白	14.4	g	熱量	383	Kcal	蛋白	14.7	g	熱量	383	Kcal	蛋白	18.8	g
脂質	30.6	g	塩分	2.7	g	脂質	19.5	g	塩分	3.0	g	脂質	22.8	g	塩分	1.9	g	脂質	16.4	g	塩分	3.2	g	脂質	22.2	g	塩分	3.4	g
11日(月)					12日(火)					13日(水)					14日(木)					8日(金)									
建国記念の日					海鮮フライ スパゲティーナポリタン ほうれん草のお浸し その他					鶏肉の唐揚げ 切干大根サラダ チンゲン菜の胡麻和え その他					のり弁風 ひじき煮 こんにゃくとスナップエンドウの煮物 その他					白身魚のタルタルソースかけ 厚揚げの煮物 スパゲティーカレーソー その他									
熱量	477	Kcal	蛋白	21.8	g	熱量	369	Kcal	蛋白	14.2	g	熱量	426	Kcal	蛋白	18.3	g	熱量	267	Kcal	蛋白	15.3	g	熱量	377	Kcal	蛋白	22.9	g
脂質	30.6	g	塩分	2.7	g	脂質	18.5	g	塩分	2.3	g	脂質	23.6	g	塩分	3.1	g	脂質	7	g	塩分	3.4	g	脂質	20.9	g	塩分	2.7	g
18日(月)					19日(火)					20日(水)					21日(木)					15日(金)									
天ぷら盛り合わせ 海鮮揚げ レンコンの金平 その他					アジフライ たらこスパゲティー ゆかり和え その他					おでん マカロニナポリタン ミンチカツ その他					煮込みハンバーグ ハリハリサラダ 椎茸とオクラの煮物 その他					天津玉子 焼売・餃子 ワカメの甘酢生姜和え その他									
熱量	494	Kcal	蛋白	14.9	g	熱量	274	Kcal	蛋白	14.4	g	熱量	355	Kcal	蛋白	15.8	g	熱量	299	Kcal	蛋白	13.8	g	熱量	363	Kcal	蛋白	12.4	g
脂質	26.1	g	塩分	3.1	g	脂質	9	g	塩分	2.7	g	脂質	15.6	g	塩分	4.0	g	脂質	11.9	g	塩分	3.4	g	脂質	19.2	g	塩分	3.4	g
25日(月)					26日(火)					27日(水)					28日(木)					22日(金)									
親子煮 がんもの煮物 こんにゃくのおかか和え その他					フライ盛り合わせ ナムル 高野豆腐とオクラの炊き合わせ その他					酢豚 ひじきとほうれん草の和え物 チンゲン菜の中華煮 その他					サバの塩焼き レンコンと椎茸の煮物 高菜のスパゲティー その他					白身魚の南蛮あんかけ 竹輪と大根の炒り煮 いんげんと揚げの煮物 その他									
熱量	423	Kcal	蛋白	20.6	g	熱量	361	Kcal	蛋白	17.2	g	熱量	416	Kcal	蛋白	14.9	g	熱量	288	Kcal	蛋白	17.1	g	熱量	268	Kcal	蛋白	24.2	g
脂質	16.8	g	塩分	5.7	g	脂質	12.9	g	塩分	3.5	g	脂質	24.4	g	塩分	3.7	g	脂質	13.1	g	塩分	3.8	g	脂質	8.3	g	塩分	4.1	g



★土曜日はお任せ弁当となっております。