

2025年2月献立表



村上給食株式会社

一年で一番寒い季節となり体調管理が難しい時期ですが、
 毎日の食事で栄養を摂取し寒さに負けないよう備えていただきたいと思います。
 今月のおすすめは、17日の煮込みハンバーグです！
 オリジナルソースで煮込んだ味わい深い逸品を是非ご賞味ください。
 たくさんのご注文お待ちしております。



3日(月)					4日(火)					5日(水)					6日(木)					7日(金)									
大豆ミートのキーマカレー					サラダフライ					鶏肉の唐揚げ					照焼きハンバーグ					白身魚フライ									
海藻サラダ いんげんの生姜醤油和え その他					ビーフンピリ辛炒め ほうれん草のごま和え その他					マカロニオーロラサラダ ワカメの香り炒め その他					炒り豆腐 切干大根サラダ その他					ニラもやし炒め チンゲン菜のお浸し その他									
熱量	266	Kcal	蛋白	13.4	g	熱量	274	Kcal	蛋白	10.3	g	熱量	372	Kcal	蛋白	20.0	g	熱量	318	Kcal	蛋白	18.1	g	熱量	196	Kcal	蛋白	12.0	g
脂質	8	g	塩分	2.3	g	脂質	12.4	g	塩分	1.9	g	脂質	21.6	g	塩分	2.6	g	脂質	12.7	g	塩分	2.6	g	脂質	7	g	塩分	1.8	g
10日(月)					11日(火)					12日(水)					13日(木)					14日(金)									
チキンカツ					建国記念の日					カニクリームコロッケ					白身魚のオーロラソース					ハムカツ・豚子デミ									
トマトスパゲティ 菜の花のごま和え その他										ゆかり和え オクラのおかか和え その他					人参の昆布和え 小松菜とツナの煮物 その他					枝豆のひすい煮 れんこんと平天の金平 その他									
熱量	390	Kcal	蛋白	17.5	g	熱量	331	Kcal	蛋白	12.4	g	熱量	270	Kcal	蛋白	15.5	g	熱量	307	Kcal	蛋白	11.6	g						
脂質	16.1	g	塩分	1.9	g	脂質	17.8	g	塩分	2.1	g	脂質	10.5	g	塩分	2.0	g	脂質	11.3	g	塩分	2.4	g						
17日(月)					18日(火)					19日(水)					20日(木)					21日(金)									
煮込みハンバーグ おすすめ					ささみフライ					大豆ミート肉じゃが					エビカツ・肉団子					田楽									
人参とツナの煮物 小松菜と麩の甘辛煮 その他					ワカメと錦糸卵の和風パスタ ごぼうのごま煮 その他					竹輪とひじきのサラダ ほうれん草のソテー その他					マカロニナポリタン いんげんのたくあん和え その他					もやしの辛子和え いとこんにゃくのうま煮 その他									
熱量	350	Kcal	蛋白	18.9	g	熱量	250	Kcal	蛋白	14.2	g	熱量	388	Kcal	蛋白	11.5	g	熱量	290	Kcal	蛋白	11.5	g	熱量	297	Kcal	蛋白	11.9	g
脂質	14.4	g	塩分	3.3	g	脂質	7.1	g	塩分	2.8	g	脂質	21.8	g	塩分	2.5	g	脂質	12	g	塩分	2.2	g	脂質	13.3	g	塩分	3.8	g
24日(月)					25日(火)					26日(水)					27日(木)					28日(金)									
振替休日					ミンチカツ					つくね					ハムカツ					大豆ミートの塩麻婆豆腐									
					絹揚げ煮 チンゲン菜の中華煮 その他					春雨中華サラダ もやしの炒め物 その他					オクラのわさび醤油和え 彩りナムル その他					菜の花の辛子和え 平天煮 その他									
熱量	297	Kcal	蛋白	13.3	g	熱量	226	Kcal	蛋白	11.4	g	熱量	305	Kcal	蛋白	12.5	g	熱量	303	Kcal	蛋白	15.1	g						
脂質	10.9	g	塩分	2.6	g	脂質	7.4	g	塩分	2.6	g	脂質	15.8	g	塩分	2.9	g	脂質	9.6	g	塩分	3.7	g						

★土曜日はお任せ弁当となっております。