

# 朝食

# 2月 Monthly Menu

明倫館

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日																
						1日																
<b>【健康は、一杯のお茶から】</b> 日本人に長く愛飲されている、日本茶。古来から「養生の仙薬」と呼ばれ、経験的に病気予防の働きがあることが知られています。 最近は渋味成分の「カテキン」に抗ウイルス作用があるとされています。普通に飲むだけでもお口の中や喉が殺菌されます カテキンたっぷりの渋い緑茶でうがいをするとインフルエンザウイルスが細胞に吸着する部位にカテキンがつくことで、カゼやインフルエンザの予防となります。																						
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日																
白身魚のゆかり焼き 五目しんじょう煮 ごはん 味噌汁	鶏肉のおろし煮 白菜の昆布和え ごはん 味噌汁	ベーコンエッグ 桃ヨーグルト パン スープ	高野豆腐とあさりの卵とじ 納豆 ごはん 味噌汁	つくね&野菜ソテー 茎若芽のさっぱり和え ごはん 味噌汁																		
E 439	P 16.7	F 3.6	食塩相当量 4.4	E 595	P 23.6	F 14.0	食塩相当量 3.9	E 704	P 28.8	F 30.5	食塩相当量 4.5	E 663	P 34.0	F 16.9	食塩相当量 6.6	E 521	P 19.8	F 11.0	食塩相当量 4.8			
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日																
あじの照り焼き 和えもの ごはん 味噌汁	ハンバーガー <sup>ロールキャベツ サラダ</sup>	建国記念 の日	親子煮 山菜おろし ごはん 味噌汁	ハッシュドポテト &ソーセージステーキ ヨーグルト ごはん スープ																		
E 529	P 27.0	F 7.5	食塩相当量 3.2	E 431	P 21.2	F 15.9	食塩相当量 3.5	E 611	P 25.4	F 15.1	食塩相当量 4.0	E 623	P 17.8	F 10.2	食塩相当量 3.5							
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日																
さわらの柚子味噌焼 ジャーン万南瓜 ごはん かきたま汁	ふんわり天と野菜の煮物 茄子のピリ辛炒め ごはん 味噌汁	ミートボールと野菜のトマト煮 そら豆のマカロニサラダ パン	鶏肉と野菜の炒め物 納豆 ごはん 味噌汁	ハムエッグ&イカステーキ ポテトサラダ ごはん 味噌汁																		
E 569	P 25.2	F 12.7	食塩相当量 3.8	E 644	P 15.6	F 16.2	食塩相当量 4.8	E 696	P 23.5	F 25.9	食塩相当量 3.7	E 565	P 28.4	F 12.8	食塩相当量 3.2	E 571	P 25.9	F 12.5	食塩相当量 3.2			
23日	24日	25日	26日	27日	28日																	
天皇誕生日	マスの塩焼き 挽肉と竹の子の醤油炒め ごはん 味噌汁	焼きそばドッグ &タマゴサンド シーザーサラダ パンプキンスープ	豚肉と玉ねぎの和風炒め 茄子のガーリックマリネ ごはん 味噌汁	鶏肉とさつま芋の煮物 モロヘイヤのお浸し ごはん 味噌汁																		
E 530	P 28.0	F 10.2	食塩相当量 3.9	E 687	P 16.0	F 31.1	食塩相当量 5.0	E 631	P 21.2	F 18.5	食塩相当量 4.3	E 675	P 21.5	F 113.2	食塩相当量 3.9							

※仕入れの都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承下さい。

※E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質

## 夕食

## 2月 Monthly Menu

明倫館

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

1日



2日

3日

4日

5日

6日

7日

8日

ミックスフライ

里芋の煮っころがし  
ピリ辛もやし  
ごはん・味噌汁

濃厚札幌味噌ラーメン

海鮮焼売  
小松菜ときのこの中華和え  
高菜ごはん

信州味噌だれ鶏天丼

冬瓜のかにかまあん  
キウイ白玉  
清まし汁

ポークソテー

玉ねぎソース  
菜の花のオイスター炒め  
わかめの酢の物  
ごはん・味噌汁

チキンクリームシチュー

カレーコロッケ  
ミモザサラダ  
ごはん・スープ

豚肉と野菜の味噌バター

揚げ出し豆腐  
プロッコリーのマリネ  
ごはん・味噌汁タレで食べる  
増し増し油淋

鶏



温玉肉いなりうどん

にんにくの芽炒め  
バナナクレープ  
わかめごはん

オニオンポークカレー

コーンコロッケ  
豆腐サラダ  
スープ

ガーリックペッパーチキン

きのこ炒め  
白菜の柚香和え  
ごはん・味噌汁

スパゲティボロネーゼ

ピーマンの肉詰めフライ  
ミニコーンサラダ  
ふりかけごはん・スープ

ロコモコ丼

おくら奴  
サラダ蒟蒻の和風和え  
スープ

満腹中華

カルテット

ビーフカレー

ツナサラダ  
デザート  
スープ

923

34.5 33.2 5.2

959

35.1 22.6 3.7

919

33.4 29.4 5.2

1,004

26.3 40.6 4.5

23日

24日

25日

26日

27日

28日

961

28.3 37.8 6.0

995

43.5 66.1 5.7

1,330

30.4 41.4 3.6

天皇誕生日

コムタンクッパ

海鮮焼売  
中華奴

マウンテン

揚げ麺の  
麻婆あんかけ

チキン南蛮

イカとカニカマの和風クリーミー和え  
フルーツ  
ごはん・味噌汁

ドライカレー

カニクリームコロッケ  
ミニサラダ  
スープ

※仕入れの都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承下さい。※当食堂のお米は純国産米を使用しております。

※E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質