

日 曜	献立名										
	① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化 物(g)	食塩相 当(g)	アレルギー情報	スプーン フォーク の有無
5 木	桜姫鶏 デミチーズメンチ	生野菜・ブロッコリー 切干大根・ひじき	紫芋タルト	ごはん	827	20.4	34.7	105.2	2.8	卵・小麦・乳成分・牛肉・豚肉 鶏肉・大豆・魚介類	
6 金	鯖味噌煮 野菜コロッケ	生野菜 ほうれん草ごま和え きんぴら	フルーツミックス	ごはん ふりかけ	818	20.4	29.4	112.1	1.8	小麦・乳成分・鯖・鶏肉・大豆・ごま	
16 月	和風おろし ハンバーグ	ポテトフライ ブロッコリー ヘルシースラダ・玉子	パイ	ごはん	818	26.7	20.6	127.4	3.8	卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉 大豆・ゼラチン・ごま	
17 火	ピリ辛野菜炒め	ブロッコリー 切干大根・シュマイ 春巻	フルーツミックス	ごはん	889	23.3	34.7	114.9	3.3	卵・小麦・乳成分・えび・かに 豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン ごま・魚介類	
18 水	カレーライス	ブロッコリー ヒレカツ・唐揚げ オムレツ	みかん	ごはん	889	25.4	35.4	113.8	4.1	卵・小麦・乳成分・牛肉・豚肉 鶏肉・大豆・ゼラチン	○
20 金	サバ竜田南蛮 (玉ねぎ・パプリカ)	ほうれん草ごま和え きんぴら シュマイ	かぼちゃタルト	ごはん	830	23.3	35.1	99	2	小麦・乳成分・鯖・豚肉・鶏肉・大豆 ゼラチン・ごま	
24 火	ブリ照り煮	生野菜・ブロッコリー 野菜コロッケ 味付たまご	フルーツミックス	ごはん	714	22.2	20.2	108.9	1.7	卵・小麦・乳成分・鶏肉・大豆・りんご・ ごま	
25 水	春巻 揚げ餃子	ハンパチー ブロッコリー パンプキンサラダ	みかん	チャーハン	791	18.5	36.6	93.6	4.6	卵・小麦・乳成分・えび・かに・豚肉 鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン・ごま 魚介類	○
26 木	ハヤシライス	生野菜・ブロッコリー 野菜コロッケ ポテトサラダ・オムレツ	あまおう苺の フロマージュ	ごはん	896	18.5	32.7	126	2.5	卵・小麦・乳成分・牛肉・豚肉 鶏肉・大豆・りんご・ゼラチン	○
27 金	かに玉	生野菜・ブロッコリー ポテトフライ 揚げ餃子	紫芋タルト	ごはん	774	16.1	21.8	123.4	2.4	卵・小麦・乳成分・かに・豚肉・鶏肉・ご ま 鶏肉・大豆・ごま	
2025年度 3月											
2 月	油淋鶏	生野菜・ブロッコリー コーン・ピリ辛ナス シュマイ	パイ	ごはん	752	23.9	14.2	126.8	3.7	卵・小麦・乳成分・豚肉 鶏肉・大豆・ごま・魚介類	

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。
(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鮭、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

節分

節分は、冬からは春になる前の日です。この日に「豆まき」をして悪いもの(鬼)を追い出します。「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまきます。豆には「悪いものをやっつける」という意味があります。



立春

立春は、春が始まる日です。冬が終わって少しずつ温かくなります。花などの植物が育ち春の気分になります