

にこにこ給食



2月 エンジョイランチ

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
<p>のりごはん ハムカツ 10日</p>	<p>しゃけわかめごはん ぶたにくとごぼうのいりに 11日</p>	<p>のりごはん ハヤシシチュー 12日</p>	<p>ごこくまい てりやきハンバーグ 13日</p>	<p>なめし コーンフライ 14日</p>
<p>ごはん とりのてりやき 17日</p>	<p>けんこくきわんのひ 18日</p>	<p>ごはん チキンカレー 19日</p>	<p>やきそば カレーコロッケ 20日</p>	<p>ひじきごはん にくじゃが 21日</p>
<p>のりごはん やきそば 24日</p>	<p>ごはん どんかつ 25日</p>	<p>わかめごはん ぶたにくときのごまヨいため 26日</p>	<p>ごはん からあげ 27日</p>	<p>おぎごはん しょうがいため 28日</p>
<p>ぶりかえきゅうじつ 24日</p>	<p>ごはん マーボーとうふ 25日</p>	<p>おかかごはん フルコギいため 26日</p>	<p>のりごはん クリームシチュー 27日</p>	<p>ごはん デミグラスハンバーグ 28日</p>

2025年2月 エンジョイランチ 献立表



スマートフォンを横向きに開きやすいです。 S

日付	曜日		主食	献立	カロリー	たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
3	月		海苔ごはん	ハムカツ マカロニケチャップソテー 里芋煮 ほうれん草のごま和え 白桃	357	12.1	海苔 鶏肉 豚肉	ごめ 植物油脂 マカロニ ごま 里芋	人参 コーン グリンピース ほうれん草 白桃
4	火		鮭わかめごはん	さつま揚げ 豚肉とごぼうの炒り煮 大根の煮物 コーンサラダ みかん	355	14.4	さけ わかめ 豚肉 青海苔 すり身	ごめ 植物油脂 白滝	ごぼう 白菜 コーン 大根 玉ねぎ 人参 みかん
5	水	S	揚げパン	野菜コロッケ ハヤシシチュー ブロッコリー ツナサラダ 黄桃	395	12.0	豚肉 まぐろ	パン 植物油脂 じゃがいも	黄桃 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ピーマン ブロッコリー
6	木		五穀米	照り焼きハンバーグ お野菜のみそ炒め ごぼうの煮物 大根菜のごま和え 昆布豆	359	14.6	豚肉 鶏肉 大豆 昆布	ごめ 植物油脂 五穀米 ごま	キャベツ チンゲン菜 人参 コーン 大根菜 ごぼう
7	金		菜飯	コーンフライ じゃがいものそぼろ煮 人参のスープ煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	359	11.0	豚肉 削り節	ごめ 植物油脂 じゃがいも 白滝 ごま	青菜 玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン りんご
10	月		ごはん	鶏肉の照り焼き 根菜煮 オクラ 春雨のごまサラダ パイン	359	17.8	鶏肉	ごめ 植物油脂 春雨 ごま	ごぼう 人参 れんこん オクラ パイン
12	水	S	ごはん	チキンカレー カリフラワー ほうれん草のおひたし 白身魚フライ	361	13.8	鶏肉 たら	ごめ 植物油脂 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ほうれん草 カリフラワー
13	木		焼きそば	カレーコロッケ ぎょうざ れんこんの煮物 切干大根の煮物 白桃	361	12.5	豚肉 油揚げ 豆腐	中華麺 植物油脂 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 大根 れんこん にら 白桃
14	金		ひじきごはん	さつま揚げ 肉じゃが ナスの煮ひたし たけのこの煮物 みかん	389	14.6	ひじき 鶏肉 油揚げ 豚肉 すり身 豆腐	ごめ 植物油脂 じゃがいも 白滝 こんにゃく	玉ねぎ 人参 たけのこ なす みかん
17	月		海苔ごはん	焼きサバ 大根としいたけの煮物 昆布豆 オクラのおかか和え 水餃子	388	16.0	海苔 さば 削り節 大豆 昆布	ごめ 植物油脂 ごま	大根 しいたけ 人参 いんげん オクラ キャベツ ねぎ
18	火		ごはん	とんかつ キャベツの塩昆布和え コーンの青のり和え ポテトサラダ 黄桃	391	11.8	すり身 昆布 豚肉 青海苔	ごめ 植物油脂 じゃがいも	キャベツ グリンピース 人参 コーン 黄桃
19	水		わかめごはん	春巻き 豚肉とこのマヨ炒め 花かんも いんげんのごま和え みかん	310	9.6	わかめ 豚肉 豆腐 すり身	ごめ 植物油脂 春雨 ごま	ひらたけ しいたけ マッシュルーム ねぎ れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ いんげん みかん
20	木		ごはん	鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう たけのこの煮物 水菜と鮭の和え物 りんご	362	12.9	鶏肉 さけ	ごめ 植物油脂 ごま	ごぼう 人参 水菜 キャベツ たけのこ りんご
21	金		麦ごはん	ハムステーキ 豚肉と野菜のしょうが炒め 人参煮 ほうれん草のごま和え にしんの昆布巻き	332	13.5	豚肉 鶏肉 にしん 昆布	ごめ 植物油脂 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 こまつな
25	火	S	ごはん	麻婆豆腐 ウインナー 青菜のじゃこ和え パイン	355	14.8	豆腐 鶏肉 豚肉 しらす	ごめ 植物油脂	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ チンゲン菜 パイン
26	水		おかかごはん	竹輪の磯辺揚げ ブルコギ炒め 肉団子 春雨サラダ 白桃	314	10.4	削り節 豚肉 すり身 あおさ 鶏肉	ごめ 植物油脂 ごま 春雨	玉ねぎ もやし にら ピーマン ひらたけ 人参 白桃
27	木	S	揚げパン	さつまいもコロッケ クリームシチュー ブロッコリー 白菜のおかか和え みかん	369	11.2	豚肉 削り節	パン 植物油脂 じゃがいも さつまいも ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー みかん
28	金		ごはん	デミグラスハンバーグ きのこソテー 青海苔ポテト マカロニサラダ りんご	320	11.2	鶏肉 豚肉 青海苔	ごめ 植物油脂 じゃがいも マ カロニ	ひらたけ しいたけ マッシュルーム もやし ピーマン 人参 コーン グリンピース りんご

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

※ 毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の午後1時までにお召し上がりください。

※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。

※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。

※ サラダに使用しているマヨネーズは植物油脂を主要原料としたドレッシングです。

産地のご案内
 (主な物) 人参(熊本)、キャベツ(愛知)、玉ねぎ(北海道)、じゃがいも(北海道)
 小松菜・ほうれん草(熊本)、鶏肉(ブラジル)、豚肉・牛肉(オーストラリア)、魚類(欧州、ニュージーランド、チリ)、お米(国内産)

2月 エンジョイランチ アレルギー使用表示



日	曜日	レギュラーメニュー	特定原材料 ※そば・落花生・くるみは 使用していません					牛 肉	鶏 肉	豚 肉	大 豆	魚 介 類	ご ま	その他	アレルギーメニュー (卵・乳対応)	
			卵	乳	え び	か に	小 麦									
3	月	海苔ごはん														
		ハムカツ					○		○	○						
		マカロニケチャップソテー					○			○						
		里芋煮					○				○	○				
		ほうれん草のごま和え					○				○		○			
		白桃												もも		
4	火	鮭わかめごはん										○			さけ	
		さつま揚げ					○				○	○				
		豚肉とごぼうの炒り煮					○			○	○	○				
		大根の煮物					○				○	○				
		コーンサラダ									○					
		みかん														
5	水	揚げパン		○			○				○				→小豆パン	
		野菜コロッケ					○				○				りんご	
		ハヤシシチュー					○			○	○					
		ブロッコリー														
		ツナサラダ									○	○				
		黄桃												もも		
6	木	五穀米														
		照り焼きハンバーグ					○	○	○	○	○	○				
		お野菜のみそ炒め					○		○	○	○		○			
		ごぼうの煮物					○				○	○				
		大根葉のごま和え					○				○		○			
		昆布豆					○			○						
7	金	菜飯										○				
		コーンフライ					○				○					
		じゃがいものそぼろ煮					○			○	○	○				
		人参のスープ煮							○							
		ブロッコリーのおかか和え					○				○		○			
		りんご												りんご		
10	月	ごはん														
		鶏肉の照り焼き					○		○		○					
		根菜煮					○		○		○	○				
		オクラ														
		春雨のごまサラダ					○				○		○			
		パイン														
12	水	ごはん														
		チキンカレー					○		○						りんご	
		カリフラワー														
		ほうれん草のおひたし					○				○	○				
		白身魚フライ					○			○	○					
13	木	焼きそば					○			○	○				もも りんご	
		カレーコロッケ					○				○					
		ぎょうざ					○			○	○					
		れんごんの煮物					○				○	○				
		切干大根の煮物					○				○	○				
		白桃													もも	
14	金	ひじきごはん					○		○		○	○				
		さつま揚げ					○				○	○				
		肉じゃが					○			○	○	○				
		ナスの煮びたし					○				○	○				
		たけのこの煮物					○				○	○				
		みかん														

※ "特定原材料"と、"特定原材料に準ずるもの"のうち使用頻度の高いものを○印で示しています。

※ 下記の"特定原材料に準ずるもの"が含まれる場合、"その他"にアレルゲン名を示しています。

いくら・キウイフルーツ・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・さば・さけ・いか・りんご・マカミアナッツ・あわび・オレンジ・ゼラチン・アーモンド

※ すり身の原材料に使用している魚はえび、かにを食べているものを含みます。

※ 一部原料はえび、かにが混ざる漁法で採取しています。

