



2月提供メニュー



SHIDAX
未来の子供たちのために

	月	火	水	木	金	土 1 Dメニュー	日 2 Eメニュー
朝食						ごはん味噌汁 ポロニアハムソテー 5品目の胡麻和え ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん味噌汁 ハムソテー&ウインナー ひじきのサラダ 味付け海苔 漬物 ヨーグルト
栄養価						エネルギー 652kcal タンパク質 22.0g 脂質 8.9g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 774kcal タンパク質 22.8g 脂質 31.1g 食塩相当量 3.7g
昼食						ごはん味噌汁 鶏唐揚げのおろしだれ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん味噌汁 さわらのマヨしょうゆ焼き 小松菜のナムル フルーツ
栄養価						エネルギー 1028kcal タンパク質 29.7g 脂質 36.1g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 886kcal タンパク質 33.7g 脂質 25.5g 食塩相当量 3.5g
夕食						ごはん味噌汁 豆腐チゲ 五目煮豆 ほうれん草の和え物 漬物 クリームコンフェ	ごはん味噌汁 豚キムチ炒め 春雨サラダ チンゲン菜と竹輪の和え物 漬物 みかんゼリー
栄養価						エネルギー 1015kcal タンパク質 44.7g 脂質 23.1g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 1149kcal タンパク質 31.0g 脂質 44.4g 食塩相当量 5.1g

	3 Fメニュー	4 Gメニュー	5 Hメニュー	6 Aメニュー	7 Bメニュー	8 Cメニュー	9 Dメニュー
朝食	ごはん味噌汁 若鶏の照り焼き フロッキーとベーコンのソテー うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん味噌汁 肉団子の甘酢あん もやしとほうれん草のナムル ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん味噌汁 豚肉の香草焼き いんげんのごま和え 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん味噌汁 マスタードチキン 菜の花とかにかまのお浸し ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん味噌汁 さばの香草焼き 厚焼玉子 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん味噌汁 スクランブルエッグ&チキンオムレツ ひじきと豆のサラダ うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん味噌汁 ポロニアハムソテー 5品目の胡麻和え ふりかけ 漬物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 687kcal タンパク質 28.0g 脂質 20.1g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 680kcal タンパク質 22.3g 脂質 17.4g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 745kcal タンパク質 27.6g 脂質 24.9g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 734kcal タンパク質 32.1g 脂質 23.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 838kcal タンパク質 28.6g 脂質 34.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 833kcal タンパク質 20.6g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 652kcal タンパク質 22.0g 脂質 8.9g 食塩相当量 3.3g
昼食	ごはん味噌汁 カツオカツ&ササミチーヌカツ ほうれん草と竹輪の味噌マヨ和え フルーツ	ごはん味噌汁 鶏ももの味噌焼き 厚揚げと小松菜の和風炒め フルーツ	鶏ごぼうご飯(小) きつねうどん 野菜コロッケ 菜の花の和え物 フルーツ	ごはん味噌汁 豚肉の生姜焼き コーンマカロニサラダ フルーツ	ごはん味噌汁 ハムカツ&肉巻きフライ チンゲン菜のツナマヨ和え フルーツ	ごはん味噌汁 水餃子の中華旨煮 菜の花ともやしのピーナツ和え フルーツ	ごはん味噌汁 鶏唐揚げのおろしだれ スパゲティサラダ フルーツ
栄養価	エネルギー 1031kcal タンパク質 35.8g 脂質 29.8g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 920kcal タンパク質 35.1g 脂質 24.6g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 913kcal タンパク質 35.1g 脂質 16.4g 食塩相当量 10.9g	エネルギー 922kcal タンパク質 38.1g 脂質 19.7g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 1029kcal タンパク質 33.2g 脂質 35.3g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 880kcal タンパク質 23.2g 脂質 14.2g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 1028kcal タンパク質 29.7g 脂質 36.1g 食塩相当量 5.0g
夕食	ごはん味噌汁 牛フルコギ炒め さつまいものハニーマスタード和え 菜の花のお浸し 漬物 ピーチフルーチェ	ごはん味噌汁 豚肉じゃが 白菜ときのこのバター醤油ソテー ほうれん草と油揚げの和え物 漬物 ぶどうゼリー	ごはん味噌汁 鶏肉のバター醤油炒め がんもの煮物 小松菜と人参のピーナツ和え 漬物 りんごゼリー	ごはん味噌汁 鶏肉のバーベキュー炒め フロッキーのツナマリネ 小松菜とれんごのお浸し 漬物 りん	ごはん味噌汁 ハンバーグマトガーリックソース スナックエンドウのピーナツ和え 切干大根と高野豆腐の煮物 漬物 米粉ドッグ	ごはん味噌汁 牛肉のボン酢炒め 金平ごぼう 小松菜とえのきの和え物 漬物 エクレア	ごはん味噌汁 豆腐チゲ 五目煮豆 ほうれん草の和え物 漬物 クリームコンフェ
栄養価	エネルギー 1174kcal タンパク質 33.0g 脂質 45.4g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 1164kcal タンパク質 30.4g 脂質 34.4g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1010kcal タンパク質 39.3g 脂質 28.4g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 1000kcal タンパク質 40.4g 脂質 16.4g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1018kcal タンパク質 32.7g 脂質 29.7g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1146kcal タンパク質 31.6g 脂質 46.1g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 1015kcal タンパク質 44.7g 脂質 23.1g 食塩相当量 6.3g

	10 Eメニュー	11 Fメニュー	12 Gメニュー	13 Hメニュー	14 Aメニュー	15 Bメニュー	16 Cメニュー
朝食	ごはん味噌汁 ハムソテー&ウインナー ひじきのサラダ 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん味噌汁 若鶏の照り焼き フロッキーとベーコンのソテー うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん味噌汁 肉団子の甘酢あん もやしとほうれん草のナムル ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん味噌汁 豚肉の香草焼き いんげんのごま和え 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん味噌汁 マスタードチキン 菜の花とかにかまのお浸し ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん味噌汁 さばの香草焼き 厚焼玉子 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん味噌汁 スクランブルエッグ&チキンオムレツ ひじきと豆のサラダ うめびしお 漬物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 774kcal タンパク質 22.8g 脂質 31.1g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 687kcal タンパク質 28.0g 脂質 20.1g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 680kcal タンパク質 22.3g 脂質 17.4g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 745kcal タンパク質 27.6g 脂質 24.9g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 734kcal タンパク質 32.1g 脂質 23.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 838kcal タンパク質 28.6g 脂質 34.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 833kcal タンパク質 20.6g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.9g
昼食	ごはん味噌汁 さわらのマヨしょうゆ焼き 小松菜のナムル フルーツ	ごはん味噌汁 カツオカツ&ササミチーヌカツ ほうれん草と竹輪の味噌マヨ和え フルーツ	ごはん味噌汁 鶏ももの味噌焼き 厚揚げと小松菜の和風炒め フルーツ	鶏ごぼうご飯(小) きつねうどん 野菜コロッケ 菜の花の和え物 フルーツ	ごはん味噌汁 豚肉の生姜焼き コーンマカロニサラダ フルーツ	ごはん味噌汁 ハムカツ&肉巻きフライ チンゲン菜のツナマヨ和え フルーツ	ごはん味噌汁 水餃子の中華旨煮 菜の花ともやしのピーナツ和え フルーツ
栄養価	エネルギー 886kcal タンパク質 33.7g 脂質 25.5g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 1031kcal タンパク質 35.8g 脂質 29.8g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 920kcal タンパク質 35.1g 脂質 24.6g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 913kcal タンパク質 35.1g 脂質 16.4g 食塩相当量 10.9g	エネルギー 922kcal タンパク質 38.1g 脂質 19.7g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 1029kcal タンパク質 33.2g 脂質 35.3g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 880kcal タンパク質 23.2g 脂質 14.2g 食塩相当量 6.2g
夕食	ごはん味噌汁 豚キムチ炒め 春雨サラダ チンゲン菜と竹輪の和え物 漬物 みかんゼリー	ごはん味噌汁 牛フルコギ炒め さつまいものハニーマスタード和え 菜の花のお浸し 漬物 ピーチフルーチェ	ごはん味噌汁 豚肉じゃが 白菜ときのこのバター醤油ソテー ほうれん草と油揚げの和え物 漬物 ぶどうゼリー	ごはん味噌汁 鶏肉のバター醤油炒め がんもの煮物 小松菜と人参のピーナツ和え 漬物 りんごゼリー	ごはん味噌汁 ハンバーグマトガーリックソース スナックエンドウのピーナツ和え 切干大根と高野豆腐の煮物 漬物 米粉ドッグ	ごはん味噌汁 牛肉のボン酢炒め 金平ごぼう 小松菜とえのきの和え物 漬物 エクレア	ごはん味噌汁 豆腐チゲ 五目煮豆 ほうれん草の和え物 漬物 クリームコンフェ
栄養価	エネルギー 1149kcal タンパク質 31.0g 脂質 44.4g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 1174kcal タンパク質 33.0g 脂質 45.4g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 1164kcal タンパク質 30.4g 脂質 34.4g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1010kcal タンパク質 39.3g 脂質 28.4g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 1000kcal タンパク質 40.4g 脂質 16.4g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1018kcal タンパク質 32.7g 脂質 29.7g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1146kcal タンパク質 31.6g 脂質 46.1g 食塩相当量 5.1g

	17 Dメニュー	18 Eメニュー	19 Fメニュー	20 Gメニュー	21 Hメニュー	22 Aメニュー	23 Bメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー 5品目の胡麻和え ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ハムソテー&ウインナー ひじきのサラダ 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 若鶏の照り焼き フロッコリーとベーコンのソテー うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あん もやしとほうれん草のナムル ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 豚肉の香草焼き いんげんのごま和え 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 マスタードチキン 菜の花とかにかまのお浸し ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 さばの香草焼き 厚焼玉子 味付け海苔 漬物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 652kcal タンパク質 22.0g 脂質 8.9g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 774kcal タンパク質 22.8g 脂質 31.1g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 687kcal タンパク質 28.8g 脂質 20.1g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 680kcal タンパク質 22.3g 脂質 17.4g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 745kcal タンパク質 27.6g 脂質 24.9g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 734kcal タンパク質 32.1g 脂質 23.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 838kcal タンパク質 28.6g 脂質 34.4g 食塩相当量 3.0g
昼食	ごはん 味噌汁 鶏唐揚げのおろしだれ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのマヨしょうゆ焼き 小松菜のナムル フルーツ	ごはん 味噌汁 カツオカツとササミチーヌカツ ほうれん草と竹輪の味噌マヨ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏ももの味噌焼き 厚揚げと小松菜の和風炒め フルーツ	鶏ごぼうご飯(小) きつねうどん 野菜コロケ 菜の花の和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き コーンマカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 ハムカツ&肉巻きフライ チンゲン菜のツナマヨ和え フルーツ
栄養価	エネルギー 1028kcal タンパク質 29.7g 脂質 25.5g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 886kcal タンパク質 33.7g 脂質 28.5g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 1031kcal タンパク質 30.6g 脂質 29.8g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 920kcal タンパク質 35.1g 脂質 24.8g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 913kcal タンパク質 25.9g 脂質 16.4g 食塩相当量 10.9g	エネルギー 922kcal タンパク質 38.1g 脂質 19.7g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 1029kcal タンパク質 23.2g 脂質 35.3g 食塩相当量 3.5g
夕食	ごはん 味噌汁 豆腐千ヶ 五目煮豆 ほうれん草の和え物 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 豚キムチ炒め 春雨サラダ チンゲン菜と竹輪の和え物 漬物 みかんゼリー	ごはん 味噌汁 牛フルコギ炒め さつまいものハニーマスタード和え 菜の花のお浸し 漬物 ピーチフルーチェ	ごはん 味噌汁 豚肉じゃが 白菜ときのこのバター醤油ソテー ほうれん草と油揚げの和え物 漬物 ぶどうゼリー	ごはん 味噌汁 鶏肉のバター醤油炒め がんと煮物 小松菜と人参のピーナッツ和え 漬物 りんごゼリー	ごはん 味噌汁 鶏肉のバーベキュー炒め フロッコリーのツナマリネ 小松菜とれんごんのお浸し 漬物 プリン	ごはん 味噌汁 ハンバーグマトナーリソース スナッフエンドウのピーナッツ和え 切干大根と高野豆腐の煮物 漬物 米粉ドッグ
栄養価	エネルギー 1015kcal タンパク質 44.7g 脂質 23.1g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 1149kcal タンパク質 31.0g 脂質 44.4g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 1174kcal タンパク質 33.0g 脂質 45.4g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 1164kcal タンパク質 30.4g 脂質 34.4g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1010kcal タンパク質 39.3g 脂質 28.4g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 1000kcal タンパク質 40.4g 脂質 26.5g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1018kcal タンパク質 32.7g 脂質 29.7g 食塩相当量 5.0g

	24 Cメニュー	25 Dメニュー	26 Eメニュー	27 Fメニュー	28 Gメニュー			
朝食	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ&チキンナゲット ひじきと豆のサラダ うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー 5品目の胡麻和え ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ハムソテー&ウインナー ひじきのサラダ 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 若鶏の照り焼き フロッコリーとベーコンのソテー うめびしお 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あん もやしとほうれん草のナムル ふりかけ 漬物 ヨーグルト			
栄養価	エネルギー 633kcal タンパク質 20.6g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 652kcal タンパク質 22.0g 脂質 8.9g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 774kcal タンパク質 22.8g 脂質 31.1g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 687kcal タンパク質 28.8g 脂質 20.1g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 680kcal タンパク質 22.3g 脂質 17.4g 食塩相当量 3.7g			
昼食	ごはん 味噌汁 水餃子の中華旨煮 菜の花とまよしのピーナッツ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏唐揚げのおろしだれ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのマヨしょうゆ焼き 小松菜のナムル フルーツ	ごはん 味噌汁 カツオカツとササミチーヌカツ ほうれん草と竹輪の味噌マヨ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 鶏ももの味噌焼き 厚揚げと小松菜の和風炒め フルーツ			
栄養価	エネルギー 880kcal タンパク質 23.5g 脂質 14.2g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 1028kcal タンパク質 29.7g 脂質 25.5g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 886kcal タンパク質 33.7g 脂質 28.5g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 1031kcal タンパク質 30.6g 脂質 29.8g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 920kcal タンパク質 35.1g 脂質 24.8g 食塩相当量 4.0g			
夕食	ごはん 味噌汁 牛肉のボン酢炒め 金平ごぼう 小松菜とえのきの和え物 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 豆腐千ヶ 五目煮豆 ほうれん草の和え物 漬物 クリームコンフェ	ごはん 味噌汁 豚キムチ炒め 春雨サラダ チンゲン菜と竹輪の和え物 漬物 みかんゼリー	ごはん 味噌汁 牛フルコギ炒め さつまいものハニーマスタード和え 菜の花のお浸し 漬物 ピーチフルーチェ	ごはん 味噌汁 豚肉じゃが 白菜ときのこのバター醤油ソテー ほうれん草と油揚げの和え物 漬物 ぶどうゼリー			
栄養価	エネルギー 1146kcal タンパク質 31.6g 脂質 46.1g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 1015kcal タンパク質 44.7g 脂質 23.1g 食塩相当量 6.3g	エネルギー 1149kcal タンパク質 31.0g 脂質 44.4g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 1174kcal タンパク質 33.0g 脂質 45.4g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 1164kcal タンパク質 30.4g 脂質 34.4g 食塩相当量 6.8g			

朝食							
栄養価							
昼食							
栄養価							
夕食							
栄養価							