



週間献立表

Santeriz



	NEWラビー弁当	美♡ランチ		週替	
2月1日 (月)	唐揚げ弁当 	★節分の特別メニュー★ 巻き寿司 いわしフライ 五目煮 冬瓜のくず煮 フルーツ すまし汁(おつゆ麩 三つ葉)	エネルギー 620 kcal 蛋白 34.2 g 脂質 11.3 g 塩分 4.3 g	今年の節分は2月2日 恵方は南南東 巻き寿司を食べて この1年健康で 幸せに過ごせ ますように★★	
2月2日 (火)	☆ブラウンライスウィーク☆ 玄米カレー 野菜サラダ	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ ミニ点心 炊き合わせ(がんも) 大学芋 中華スープ	エネルギー 767 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 25.8 g 塩分 2.7 g	2月2日～5日まで ★ブラウンライス★ ウィーク 玄米を食べて ヘルシーダイエット してみませんか	
2月3日 (水)	☆ブラウンライスウィーク☆ チキン南蛮タル丼(玄米) 味噌汁(ふねぎ)	ごはん かれいの煮付け マカロニサラダ 茄子とピーマンの味噌炒め ほうれん草としめじの和え物 具だくさん味噌汁	エネルギー 605 kcal 蛋白 25.6 g 脂質 16.0 g 塩分 2.9 g	あんかけ炒飯	
2月4日 (木)	☆ブラウンライスウィーク☆ 玄米豚丼 味噌汁(豆腐 若布)	ちりめんとわかめのご飯 牛肉と玉ねぎの炒め物 揚げ春巻 里芋といかの煮付け コンソメスープ 果物(オレンジ)	エネルギー 677 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 22.3 g 塩分 2.1 g		
2月5日 (金)	☆ブラウンライスウィーク☆ 玄米オムライス ミニサラダ	ごはん 和風ハンバーグ 豆入りポテトサラダ 炊き合わせ(高野) 大根葉の辛味炒め 味噌汁(白菜 わかめ)	エネルギー 649 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 19.6 g 塩分 3.4 g		
2月6日 (土)	CLOSE	CLOSE	エネルギー 0 kcal 蛋白 0.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g		2月6日は休業日

仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承くださいませ。株式会社なんすい食品



週間献立表

Santeriz



	NEWラビー弁当	美♥ランチ		週替
2月8日 (月)	振替休日	振替休日	エネルギー 0 kcal 蛋白 0.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g	あんかけ炒飯
2月9日 (火)	自宅学習日	自宅学習日	エネルギー 0 kcal 蛋白 0.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g	
2月10日 (水)	自宅学習日	自宅学習日	エネルギー 0 kcal 蛋白 0.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g	
2月11日 (木)	建国記念の日	建国記念の日	エネルギー 0 kcal 蛋白 0.0 g 脂質 0.0 g 塩分 0.0 g	
2月12日 (金)	スタミナ弁当	ごはん 鮭のムニエル ポテトサラダ 五目きんぴら おくらとみょうがの和え物 味噌汁(えのき 巻きふ)	エネルギー 638 kcal 蛋白 29.6 g 脂質 14.4 g 塩分 2.6 g	
2月13日 (土)	おたのしみランチ	ごはん チキンステーキ おろしポン酢 白菜と平天の煮浸し 菜の花のピーナツ和え 味噌汁(玉葱 揚げ)	エネルギー 664 kcal 蛋白 32.2 g 脂質 17.2 g 塩分 2.6 g	

仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承くださいませ。株式会社なんすい食品