

2026年

2
FEBRUARY

がつのおべんとうメニュー



目玉メニュー

2月20日(金) カツ煮
トンカツにトロトロのたまごあんをかけました。カツの衣がお汁をすって、しっとり食べやすくなっています。



げつようび

2



きょうりゅう
チキンナゲット
キャベツソテー
ポテトサラダ
さくらしゅうまい
あつあげにフルーツ
うさぎのりごはん

*エネルギー 428 kcal
*タンパク質 10.7 g
*脂 質 12.6 g
*塩 分 1.6 g

かようび

3



キーマカレー
グリーンサラダ
エビフリッター
フルーツポンチ
しろごはん

*エネルギー 430 kcal
*タンパク質 13.0 g
*脂 質 10.5 g
*塩 分 1.2 g

すいようび

4



ミックスグリル
(エビフライ・ハンバーグ)
コーンのバターソテー
ウインナー
ブロッコリー
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 416 kcal
*タンパク質 12.1 g
*脂 質 11.3 g
*塩 分 1.4 g

もくようび

5



ローストチキン
ビーフンソテー
やさいの
しおこんぶあえ
ほしがたボテ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 409 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂 質 9.4 g
*塩 分 1.5 g

きんようび

6



きりしひビンバ
あげしゅうまい
ブロッコリー
はながたんじょうに
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 11.1 g
*脂 質 10.3 g
*塩 分 1.6 g

9



ハッシュドポーク
ソーセージ
ちくわのいそべてん
コーングラッセ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 13.3 g
*脂 質 10.9 g
*塩 分 1.4 g

10



チキンステーキ
ねじねじマカロニソテー
やさいのナムル
ほしがたんじょうに
たこやき
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 407 kcal
*タンパク質 13.0 g
*脂 質 11.5 g
*塩 分 1.5 g

11

けんこくきねんのひ



12

チンジャオロース
あげようさ
やさいとコーンの
カレーいため
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 9.5 g
*脂 質 10.8 g
*塩 分 1.2 g

13



ハートコロッケ
にくやさいいため
シェルマカロニサラダ
ハムステーキ
しゅうまい
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 427 kcal
*タンパク質 9.5 g
*脂 質 11.6 g
*塩 分 1.5 g

16



てりやきハンバーグ
にくやさいいため
ホイールマカロニサラダ
ほしがたハムステーキ
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 433 kcal
*タンパク質 10.8 g
*脂 質 14.1 g
*塩 分 1.5 g

17



とりにくのからあげ
エンゼルナポリタン
タコウインナー
あつやきたまご
ブロッコリー
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 404 kcal
*タンパク質 11.8 g
*脂 質 8.9 g
*塩 分 1.6 g

18

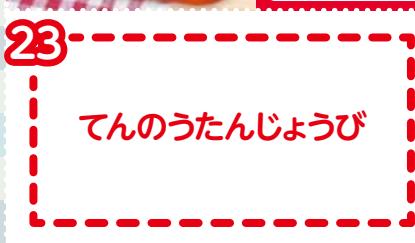


19

ポークカレー
コーンソテー
ひとくちささみ
チーズカツ
にんじんしゅうまい
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 409 kcal
*タンパク質 9.8 g
*脂 質 9.4 g
*塩 分 1.7 g

23



てんのうたんじょうび

24



コーンコロッケ
やきビーフン
ごもくめに
モロッコいんげん
ウインナー
フルーツ
ゆかりごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 9.9 g
*脂 質 10.4 g
*塩 分 1.6 g

25



ハンバーグ
マカロニソテー
あおないため
にんじんグラッセ
アンパンマンボテト
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 433 kcal
*タンパク質 9.6 g
*脂 質 10.1 g
*塩 分 1.4 g

26



さかなのさいきょうやき
れんこんこんびら
やさいのびたし
カニカマてん
フルーツ
ふりかけごはん

*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 10.6 g
*脂 質 10.9 g
*塩 分 1.2 g

27



きのこストロガノフ
タラモサラダ
エビフリッター
フルーツ
しろごはん

*エネルギー 418 kcal
*タンパク質 9.7 g
*脂 質 10.1 g
*塩 分 1.5 g

ひとくちメモ

うがいをするときはガラガラと音を立てながら!

風邪やインフルエンザの予防には、うがいと手洗いが有効といわれます。では、どんなうがいの仕方が効果的かといいますと、まず口の中の食べかすや汚れを取るために強めにブクブクとすすぐ。次に、適量のうがい薬を含み上を向いてガラガラと音を立てて喉の奥の雑菌やホコリを洗い流しましょう。それぞれ2回ほどやると効果的です。うがい薬以外でも、水またはぬるま湯でも効果が期待できます。紅茶の出がらしを使うとウイルスの増殖を抑えられるという研究もあります。

