

# 2

2023 らんちめにゃー

# LUNCH MENU



…カロリー …たんぱく質 …脂質 …食塩相当量

げつようび かようび すいようび もくようび きんようび



1

●かいせんフライ ●フルーツかん  
●にくじゃが ●フルーツかん

394 kcal 8.8g 9.7g 1.1g

2

●とりのからあげ ●だいこんサラダ ●フルーツ

406 kcal 11.8g 11.0g 1.0g

3

●ツナマヨフライ ●むしどりのサラダ ●フルーツかん

392 kcal 9.6g 10.8g 1.1g

6

●チキンナゲット ●すきやきふうんに ●フルーツかん

402 kcal 12.0g 11.3g 0.9g

7

●にんじんしりしり ●やきぎかな ●ゼリー

414 kcal 11.6g 13.3g 1.0g

8

●だいこんのあんかけ ●とうふハンバーグ ●フルーツかん

385 kcal 9.0g 10.8g 1.0g

9

●ドーナツコロッケ ●ひじきのにも ●フルーツかん

389 kcal 7.6g 10.6g 1.0g

10

●チキンのかおりあげ ●ポークカレー ●フルーツ

404 kcal 12.5g 9.9g 1.1g

13

●チーズフライ ●やさしいため ●フルーツかん

436 kcal 10.0g 14.3g 1.2g

14

●ピピンパふういため ●とりのてりやき ●フルーツかん

400 kcal 12.0g 12.3g 1.1g

おたのしみ  
めにゅー

16

●ナポリタン ●エビフライ ●フルーツ

377 kcal 8.9g 8.2g 0.9g

17

●とりにくのみそいため ●とうふのフライ ●フルーツかん

421 kcal 10.8g 15.0g 1.1g

20

●しるみぎかなフライ ●きりぼしだいこんに ●フルーツかん

395 kcal 8.5g 13.1g 0.9g

21

●やさいのコンソメ ●オムレツ ●フルーツ

412 kcal 8.6g 11.9g 1.4g

22

●シルフィードカレー ●おさかなナゲット ●ゼリー

446 kcal 14.0g 15.0g 1.4g

てんのう  
たんじょうび

24

●ハンバーグデミソース ●イタリアンサラダ ●フルーツかん

386 kcal 10.1g 10.1g 1.0g

27

●はるまき ●ツナサラダ ●チーズ

391 kcal 9.6g 12.2g 0.8g

28

●とりにくと ●キャベツのカレーいため ●まぐろカツ ●フルーツかん

394 kcal 14.2g 10.2g 1.0g



ひよこキャラクター オリジナル 待ち受け画面

ダウンロードはコチラから!

今月は コス!

**< 節分について >**  
2月3日は節分の日です。「節分」は本来、季節の移り変わる時の意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日をさしてゐた。特に立春が一年の初めと考えられることから、次第に「節分」といふ言葉が定着するものとなりました。季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると言われており、それを追い払うための行事が昔から行われてきました。その一つが「豆まき」です。鬼に豆をぶつけることで、邪気を追い払い一年の無病息災を願うという意味合いが添います。自分の年齢の数または、年齢の数より一つ多く食べると、体が丈夫になり、風邪をひかず、健康でいられると言われてます。

※今月の地場野菜は「にんじん」です。  
※泉機酒造株式会社の甘酒を使用  
★献立の「ごはん」に使用しているお米は、国内産です。 ★材料購入の関係上、多少の変更はご了承願います。

