



曜日	月	火	水	木	金	土 1	日 2		
朝食	献立名	<p>2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。2025年の節分は2月2日です。</p>					<p>① 手作りおにぎり ② ハンバーグ ③ ブロッコリー ④ ごぼう団子のみそ汁</p>	<p>① ごはん ② 肉じゃが ③ キャベツのみそ汁 ④ 納豆</p>	
	食品名	<p>2025年の節分は2月2日です。</p>					<p>① 米、ふりかけ、のり しそ味ひじき ② 鶏肉、玉葱 ③ ブロッコリー ④ ごぼう、魚肉 大根、人参、葱</p>	<p>① 米 ② じゃが芋、いんげん 豚肉、人参、玉葱 ③ キャベツ、葱 うすあげ ④ 納豆</p>	
	献立名	<p>季節の変わり目は体調を崩しやすい人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいれる=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。</p> <p>※いり大豆やナッツ類は、窒息の危険性があるので気を付けて食べて下さい。</p>					<p>636kcal/4.5g</p>	<p>729kcal/3.6g</p>	
昼食	献立名	<p>鬼は外、福は内</p>					<p>① 焼きそば ② コッペパン ③ 豆腐のスープ</p>	<p>① ピンパン ② クイツィオスープ</p>	
	食品名	<p>感染症に負けない体をつくろう</p>					<p>① 麺、豚肉、人参 キャベツ ② パン ③ 人参、にら 白菜、豆腐</p>	<p>① 米、豚肉、人参 もやし、白菜 ほうれん草 ② 玉葱、クイツィオ にんじん、にら</p>	
	献立名	<p>風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。</p>					<p>843kcal/7.3g</p>	<p>851kcal/3.3g</p>	
夕食	献立名	<p>手洗い・うがい バランスのとれた食事 十分な睡眠 適度な運動</p>					<p>① ごはん ② 麻婆豆腐 ③ シューマイ ④ 中華スープ</p>	<p>① ごはん ② スパイシーチキン ③ 野菜の炒め物 ④ ペイザンヌスープ</p>	
	食品名	<p>① 米、豆腐、厚揚げ 大豆、深葱、枝豆 玉葱、椎茸、鶏肉 高野豆腐 ③ 豚肉、玉葱、葱 ④ 小松菜、人参 きくらげ</p>					<p>① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ ウインナー ピーマン ④ 玉葱、人参 セロリ、じゃが芋 きくらげ</p>	<p>991kcal/3.3g</p>	<p>915kcal/3.7g</p>
	献立名	<p>3 4 5 6 7</p>					<p>8 9</p>		
朝食	献立名	<p>① ごはん ② 高菜と筍の炒め物 ③ 白菜のみそ汁 ④ 味付けのり</p>	<p>① 鶏そぼろごはん ② 野菜サラダ ③ 里芋のみそ汁</p>	<p>① コッペパン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ 野菜スープ</p>	<p>① ごはん ② 豚肉のマヨソース炒め ③ 椎茸のみそ汁 ④ ひじきのり</p>	<p>① ごはん ② 五目炒め ③ すまし汁 ④ ふりかけ</p>	<p>① ピラフ ② ベジタブルソテー ③ ポタージュスープ</p>	<p>① ごはん ② ごぼう炒め ③ じゃが芋のみそ汁 ④ ふりかけ</p>	
	食品名	<p>① 米 ② 豚肉、人参、筍 にんにくの芽、しめじ ③ 白菜、南瓜、葱 ④ 味付けのり</p>	<p>① 米、鶏肉、人参 筍、枝豆 ② カリフラワー、人参 ③ 里芋、葱 うす揚げ</p>	<p>① パン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ 鶏卵、ほうれん草 ④ ウインナー、人参 キャベツ、玉葱</p>	<p>① 米 ② 豚肉、ピーマン 玉葱、にんにくの芽 ③ 椎茸、深葱、わかめ ④ ひじきのり</p>	<p>① 米 ② 豚肉、れんこん ピーマン、きぬさや 魚肉、ごぼう、玉葱 ③ かまぼこ、水菜 人参、しめじ ④ ふりかけ</p>	<p>① 米、人参 コーン、鶏肉 ② ウインナー キャベツ、ピーマン ③ さつま芋、コーン 玉葱、人参、牛乳</p>	<p>① 米 ② 豚肉、人参、ごぼう こんにゃく、きぬさや ③ じゃが芋、豆腐、葱 ④ ごま</p>	
	献立名	627kcal/2.8g	681kcal/2.8g	618kcal/3.4g	732kcal/3.6g	677kcal/4.2g	687kcal/4.2g	692kcal/3.2g	
昼食	献立名	<p>風邪のときの食事</p>					<p>① 豚キムチ丼 ② 胡瓜の昆布和え ③ タンメンスープ</p>	<p>① きつねうどん ② 枝豆ごはん ③ がね</p>	
	食品名	<p>エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。</p> <p>おすすめ食材: 卵、脂肪の少ない肉や魚、豆腐、ねぎ、しょうが、白菜、キャベツ、にんじん、大根、かぶ、ほうれん草、かぼちゃ</p>					<p>① 米、豚肉、白菜 玉葱、もやし にんにくの芽 ② キャベツ、胡瓜 人参、昆布 ③ 麺、小松菜、人参</p>	<p>① 麺、葱、うす揚げ わかめ、天かす ② 米、枝豆 ③ さつま芋、人参 南瓜、ごぼう</p>	
	献立名	<p>うどん、スープ、雑炊、鍋料理、おがゆ</p>					<p>816kcal/3.2g</p>	<p>952kcal/5.2g</p>	
夕食	献立名	<p>① 手巻き寿司 ② イワシハンバーグ ③ ブロッコリー ④ すまし汁</p>	<p>① ごはん ② 豚肉の生姜焼き ③ 添え野菜 ④ 赤だし</p>	<p>① ごはん ② メンチカツ ③ 添え野菜 ④ 厚揚げのみそ汁</p>	<p>① ごはん ② すき焼き風煮 ③ 肉団子</p>	<p>① ごはん ② アジフライ ③ 添え野菜 ④ けんちん汁</p>	<p>① チキンカレー ② こんにゃくサラダ ③ 豆乳タルト</p>	<p>① ごはん ② 野菜入りプルコギ ③ 春巻き ④ 大根のみそ汁</p>	
	食品名	<p>① 米、鶏卵、のり ほうれん草、椎茸 マグロ、桜でんぶ 魚肉ソーセージ ② イワシ、玉葱 ③ ブロッコリー ④ 魚肉、しめじ、水菜</p>	<p>① 米 ② 豚肉 ③ もやし、パプリカ アスパラガス ④ 豆腐、なめこ、葱</p>	<p>① 米 ② 牛肉、豚肉、玉葱 ③ ブロッコリー 人参、コーン ④ 大根、厚揚げ、葱</p>	<p>① 米 ② 豚肉、玉葱 人参、こんにゃく 白菜、深葱、豆腐 マロニー、もやし えのきたけ ③ 鶏肉、玉葱</p>	<p>① 米 ② アジ ③ ほうれん草 人参、コーン ④ 豆腐、人参、里芋 こんにゃく、葱</p>	<p>① 米、鶏肉、人参 玉葱、じゃが芋 ② こんにゃく、コーン パプリカ ③ ブロッコリー ④ 豆乳タルト</p>	<p>① 米 ② 豚肉、しめじ、玉葱 ピーマン、もやし キャベツ ③ 豚肉、人参、玉葱 キャベツ、春雨 ④ 大根、うす揚げ、葱</p>	
	献立名	984kcal/7.5g	967kcal/4.1g	997kcal/3.9g	945kcal/3.2g	925kcal/3.3g	1064kcal/5.6g	1110kcal/4.0g	

\*アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります\* \*材料その他の都合により献立の変更もあります\*



# \* 楠集中学校・高等学校寄宿舎献立表 \*

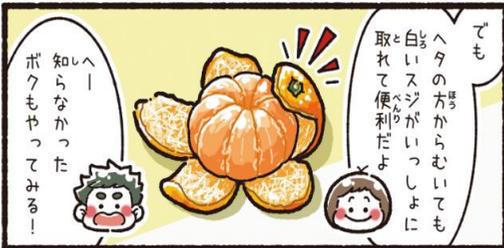
## 2025年 2月



曜日	10	11	12	13	14	15	16	
朝 食	献立名	① ごはん ② ひじきの煮物 ③ 福神漬け ④ 玉葱のみそ汁	① コッペパン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ さつまいもオムレツ ④ もちもちスープ	① ごはん ② 鶏肉のケチャップ煮 ③ 里芋のみそ汁 ④ 高菜漬け	① ごはん ② 筑前煮 ③ わかめのみそ汁 ④ ふりかけ	① ごはん ② 豚肉のしぐれ煮 ③ 玉葱のみそ汁 ④ ひじきのり	① ごはん ② ブロッコリーのソテー ③ オムレツ ④ 南瓜のみそ汁	① ごはん ② 里芋のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 福神漬け
	食品名	① 米 ②こんにやく 大豆、鶏肉、厚揚げ いんげん、ひじき 人参、竹輪 ③ 大根 ④ 玉葱、南瓜、葱	① パン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ 鶏卵、さつまい芋 ④ じゃが芋、玉葱、鶏肉 ベーコン、人参 ブロッコリー	① 米 ② 鶏肉、じゃが芋 玉葱、にんじん ブロッコリー ③ 里芋、しめじ、葱 ④ 高菜漬け	① 米 ② 鶏肉、大根、人参 れんこん、竹輪、椎茸 いんげん、こんにやく ③ えのきたけ、葱 わかめ ④ <b>ごま</b>	① 米 ② 豚肉、こんにやく 人参、いんげん ③ 里芋、うす揚げ、葱 ④ ひじきのり	① 米 ② ブロッコリー ピーマン、玉葱 ウインナー ③ 鶏卵、ほうれん草 ④ 南瓜、わかめ、葱	① 米 ② 里芋、鶏肉 人参、玉葱、枝豆 ③ 豆腐、人参、葱 ④ 大根
	カロリー 塩分	639kcal/4.1g	594kcal/3.1g	736kcal/3.5g	673kcal/2.7g	674kcal/2.9g	688kcal/3.1g	668kcal/3.7g
昼 食	献立名	① ライス ② 野菜ラーメン ③ 揚げぎょうざ	 <p><b>アンコウ</b></p> <p>アンコウは捨てる場所がないといわれるように、骨と頭の一部を除いて全て食べることができます。「皮・肝臓(きも)・卵巣(ぬの)・胃(水袋)・えら・ひれ・身」の7つの部位を「アンコウの七つ道具」と呼び、それぞれ異なる食感や味わいが楽しめます。身はプリプリとした食感で見た目からは想像できない上品な味わいです。「アンキモ」と呼ばれる肝臓は、濃厚な味わいから「海のフォアグラ」ともいわれ、ビタミンA、ビタミンD、必須脂肪酸のDHAやEPAを豊富に含む栄養価の高い部位です。</p> <p>茨城県の郷土料理「あんこう鍋」は、アンコウの七つ道具を一度に味わうことができます。</p> <p>あんこう鍋</p>			① クリームパスタ ② コロッケ ③ こんにやくサラダ	① ねぎ塩豚丼 ② 白菜のおかか和え ③ 赤だし	
	食品名	① 米 ② 麺、もやし、豚肉 かまぼこ、人参、葱 キャベツ、コーン ③ 玉葱、にら 豚肉、鶏肉、深葱 キャベツ	① 米 ② 鶏肉、じゃが芋 人参、玉葱、葱 ③ 鶏肉、人参、玉葱、深葱 キャベツ	① 米 ② 豚肉、人参、エビ 玉葱、白菜、筍 かまぼこ、椎茸 ③ 豚肉、玉葱、筍、 <b>ごま</b> ④ ビーファン、深葱 かまぼこ	① 米 ② サワラ ③ 鶏肉、厚揚げ さつまい芋、人参 椎茸、いんげん こんにやく ④ 南瓜、もやし、葱	① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ、コーン パプリカ ④ 豚肉、厚揚げ 大根、人参、ごぼう こんにやく、葱 じゃが芋	① 米 ② じゃが芋 人参、厚揚げ 豚肉、いんげん こんにやく、玉葱 ③ 胡瓜、人参 わかめ、白菜 ④ えのきたけ 麩、にら	① 米、豚肉、玉葱 人参、深葱 ② 白菜、人参 ほうれん草、カツオ ③ なめこ、葱 うす揚げ
	カロリー 塩分	936kcal/5.1g	936kcal/5.1g	1126kcal/5.2g	978kcal/3.1g	1118kcal/4.1g	1011kcal/7.3g	1183kcal/3.4g
夕 食	献立名	① ごはん ② チキンカツ ③ 添え野菜 ④ 魚ソーメン汁	① ごはん ② 鶏肉の香味焼き ③ 野菜のみそ炒め ④ すまし汁	① ごはん ② 八宝菜 ③ <b>肉まん</b> ④ 中華スープ	① ごはん ② 魚のハーブ焼き ③ 厚揚げの煮物 ④ もやしのみそ汁	① ごはん ② 鶏肉の唐揚げ ③ 添え野菜 ④ 豚汁	① 肉じゃが ② ビーフシチュー ③ 胡瓜の酢の物 ④ えのきたけのみそ汁	① ピラフ ② ビーフシチュー ③ シーザーサラダ
	食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ ブロッコリー、人参 ④ かまぼこ 椎茸、水菜	① 米 ② 鶏肉 ③ 豚肉、玉葱、なす ピーマン ④ 豆腐、えのきたけ ほうれん草	① 米 ② 豚肉、人参、エビ 玉葱、白菜、筍 かまぼこ、椎茸 ③ 豚肉、玉葱、筍、 <b>ごま</b> ④ ビーファン、深葱 かまぼこ	① 米 ② サワラ ③ 鶏肉、厚揚げ さつまい芋、人参 椎茸、いんげん こんにやく ④ 南瓜、もやし、葱	① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ、コーン パプリカ ④ 豚肉、厚揚げ 大根、人参、ごぼう こんにやく、葱 じゃが芋	① 米 ② じゃが芋 人参、厚揚げ 豚肉、いんげん こんにやく、玉葱 ③ 胡瓜、人参 わかめ、白菜 ④ えのきたけ 麩、にら	① 米 ② 豚肉、じゃが芋 玉葱、人参 マッシュルーム ③ 胡瓜、キャベツ パプリカ
	カロリー 塩分	907kcal/3.9g	1040kcal/4.1g	1126kcal/5.2g	978kcal/3.1g	1118kcal/4.1g	925kcal/5.3g	745kcal/6.7g
日	17	18	19	20	21	22	23	
朝 食	献立名	① ごはん ② 大豆の五目煮 ③ もやしのみそ汁 ④ 味付けのり	① コッペパン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ コロッケ ④ ほうれん草の カレースープ	① ごはん ② きんぴら炒め ③ しめじのみそ汁 ④ 納豆	① チキンカツライス ② <b>スクランブルエッグ</b> ③ ウインナー ④ パンキンポターージュ	① ごはん ② ポークチャップ ③ うす揚げのみそ汁 ④ 揚げ漬	① ごはん ② ローストチキン ③ ほうれん草のソテー ④ しめじのみそ汁	① ピラフ ② ハンバーグ ③ カリフラワー ④ パンキンポターージュ
	食品名	① 米 ②こんにやく 大豆、厚揚げ 鶏肉、さつまい芋 いんげん、人参 小松菜、もやし ③ 味付けのり	① パン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ じゃが芋、玉葱、鶏肉 ④ ほうれん草、人参 ベーコン、玉葱 コーン	① 米 ② 豚肉、ごぼう、人参 きぬさや、こんにやく ③ 里芋、しめじ、葱 ④ 納豆	① 米 ② <b>鶏肉</b> ③ ウインナー ④ パスタ、南瓜、枝豆 人参、さつまい芋 玉葱、牛乳	① 米 ② 豚肉、ピーマン 玉葱、しめじ ③ 人参、葱 うす揚げ ④ 大根	① 米 ② 鶏肉 ③ ほうれん草 ウインナー、ピーマン ④ しめじ、人参、にら	① 米、人参、ピーマン コーン、鶏肉 ② 鶏肉、豚肉、玉葱 ③ カリフラワー ④ 南瓜、玉葱 枝豆、牛乳
	カロリー 塩分	677kcal/2.8g	677kcal/3.3g	742kcal/3.0g	817kcal/5.3g	691kcal/3.4g	646kcal/3.1g	721kcal/6.1g
昼 食	献立名	 <p><b>冬の牛乳は味が濃い!?</b></p> <p>給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？ 牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいさを、ぜひ確かめてみてください。</p> <p>夏…乳脂肪分が少ない さっぱりとした味</p> <p>秋から春先… 乳脂肪分が多い濃厚な味</p>			① ナポリタンスパゲティ ② イタリアンサラダ ③ コロコロ野菜スープ	① 鶏肉の照り焼き丼 ② 胡瓜の昆布和え ③ だご汁		
	食品名	① 米 ② サケ ③ パプリカ、コーン ブロッコリー ④ 魚肉、ごぼう 人参、椎茸、葱	① 米 ② 鶏肉、ごぼう、人参 きぬさや、こんにやく ③ 里芋、しめじ、葱 ④ 納豆	① 米 ② 鶏肉 ③ じゃが芋、人参 胡瓜、コーン ④ 麩、ほうれん草	① 米 ② 豚肉、キャベツ にんにくの芽 ピーマン、 <b>ごま</b> ③ 胡瓜、人参、昆布 わかめ ④ えのきたけ	① パスタ、ピーマン 玉葱、ウインナー ② ブロッコリー コーン ③ ベーコン、大根 玉葱、枝豆、人参	① 米、鶏肉、玉葱 ② 胡瓜、白菜 人参、昆布 ③ 豚肉、厚揚げ、葱 じゃが芋、里芋 キャベツ	
	カロリー 塩分	751kcal/7.6g	751kcal/7.6g	980kcal/3.8g	751kcal/7.6g	980kcal/3.8g	751kcal/7.6g	980kcal/3.8g
夕 食	献立名	① ごはん ② 鶏肉のピリ辛焼き ③ 春雨の酢の物 ④ えのきたけのみそ汁	① ごはん ② サケフライ ③ 添え野菜 ④ つみれ汁	① ごはん ② みそキムチ炒め ③ 春巻き ④ トッポギスープ	① ごはん ② チキンカツ ③ ポテトサラダ ④ お麩のみそ汁	① ごはん ② <b>焼き肉</b> ③ ピリ辛胡瓜 ④ わかめスープ	① ごはん ② 青椒肉絲 ③ クリーミーコロッケ ④ テンジャンチゲ	① ごはん ② 魚のゆずみそ焼き ③ 添え野菜 ④ 大根のみそ汁
	食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ 春雨、胡瓜 コーン、人参 ④ えのきたけ 南瓜、葱	① 米 ② サケ ③ パプリカ、コーン ブロッコリー ④ 魚肉、ごぼう 人参、椎茸、葱	① 米 ②にんにくの芽 豚肉、玉葱、白菜 ピーマン、しめじ キャベツ、もやし ③ 豚肉、鶏肉、キャベツ 玉葱、深葱、にら ④ ほうれん草 トッポギ、人参	① 米 ② 鶏肉 ③ じゃが芋、人参 胡瓜、コーン ④ 麩、ほうれん草	① 米 ② 豚肉、キャベツ にんにくの芽 ピーマン、 <b>ごま</b> ③ 胡瓜、人参、昆布 わかめ ④ えのきたけ	① 米 ② 豚肉、筍、ピーマン 玉葱、しめじ、椎茸 ③ 玉葱、カニ ④ アサリ、豆腐、人参 白菜、小松菜	① 米 ② サバ、ゆず ③ もやし、パプリカ アスパラガス ④ 大根、葱 わかめ
	カロリー 塩分	996kcal/4.1g	957kcal/3.4g	1008kcal/4.2g	1078kcal/3.1g	926kcal/4.8g	1092kcal/5.7g	779kcal/4.3g

\*アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります\* \*材料その他の都合により献立の変更もあります\*



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
	24	25	26	27	28	かた		
朝食	献立名	① ちょこつと豚丼 ② 高菜漬け ③ えのきたけのみそ汁	① ホットドッグ ② コーヒー牛乳 ③ ラビオリスープ	① ごはん ② 五目きんぴら ③ 厚揚げのみそ汁 ④ 梅干し	① ごはん ② 里芋のそぼろ煮 ③ わかめのみそ汁 ④ しそ味ひじき	① ごはん ② 照り焼きチキン ③ ブロッコリーの香味炒め ④ キャベツのみそ汁	<div data-bbox="1568 159 2072 287" style="text-align: center;"> <h3>みかんのむき方</h3> </div> 	
	食品名	① 米、豚肉、玉葱、こんにゃく、葱、高野豆腐、人参 ② 高菜 ③ えのきたけ、豆腐、深葱	① パン、玉葱、ウインナー ② コーヒー牛乳 ③ 鶏肉、玉葱、枝豆、じゃが芋、トマト、マッシュルーム	① 米 ②ごぼう、豚肉、こんにゃく、人参、きぬさや ③ 厚揚げ、深葱、深葱 ④ 梅干し	① 米 ② 鶏肉、里芋、大根、人参、枝豆 ③ わかめ、葱、えのきたけ ④ しそ味ひじき	① 米 ② 鶏肉 ③ ブロッコリー、ベーコン、ピーマン ④ キャベツ、にら、もやし		
	カロリー 塩分	621kcal/3.5g	615kcal/3.6g	676kcal/3.4g	637kcal/2.7g	690kcal/2.6g		
昼食	献立名	① キムチうどん ② わかめごはん ③ 竹輪の磯辺揚げ	<div data-bbox="548 606 1545 678" style="text-align: center;"> <h3>◎郷土料理</h3> <p>郷土料理は、その地域でとれる食材を生かして、気候風土に合った調理法で作られ続けてきた料理で、各家庭や地域の行事などを通して、昔から伝えられてきました。</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="560 686 1041 1013"> <h4>海に近い地域の郷土料理</h4> <p>海に近い地域では、新鮮な魚介類を生かした刺し身やたたきが作られ、日持ちがするようにすしにしたり、干物などにして食べる料理も多く見られます。</p>  <p>かつおのたたき (高知県)      ぼうぜの姿寿司 (徳島県)</p> </div> <div data-bbox="1064 686 1534 1013"> <h4>山間部の郷土料理</h4> <p>山間部では、山菜やきのこ、川魚など、身近にとれる食材を生かした料理や、いのししなどの、野生動物の肉を使った料理も見られます。</p>  <p>ちたけそば (栃木県)      ぼたん鍋 (兵庫県)</p> </div> </div>					
	食品名	① 麺、豚肉、人参、白菜、もやし、深葱、小松菜、しめじ ② 米、わかめ ③ 竹輪、青のり粉						
	カロリー 塩分	991kcal/7.0g						
夕食	献立名	① ごはん ② 鶏肉のハーブ焼き ③ ブロッコリーサラダ ④ 野菜スープ	① ごはん ② とんかつ ③ 添え野菜 ④ 赤だし	① ごはん ② 魚のかば焼き ③ マカロニサラダ ④ はんぺんのすまし汁	① ごはん ② 和風ハンバーグ ③ 粉ふき芋 ④ ポトフ	① ごはん ② トンテキ ③ 春雨の和え物 ④ さつま汁		
	食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ ブロッコリー、パプリカ ④ ベーコン、人参、玉葱、キャベツ	① 米 ② 豚肉 ③ キャベツ、人参 ④ うす揚げ、葱、アサリ	① 米 ② アジ ③ マカロニ、胡瓜、玉葱、人参、コーン ④ 魚肉、椎茸、水菜	① 米 ② 豚肉、牛肉、鶏肉、玉葱、大根、しめじ、葱 ③ じゃが芋 ④ ウインナー、玉葱、じゃが芋、人参、キャベツ	① 米 ② 豚肉 ③ 春雨、パプリカ、アスパラガス ④ 鶏肉、人参、ごぼう、葱、厚揚げ		
	カロリー 塩分	965kcal/3.9g	1035kcal/3.2g	1083kcal/3.5g	967kcal/5.7g	1039kcal/4.6g		

みかんのおいしい季節です。  
いろいろなむき方を試してみましょう。