

					1 (土)	
 <p>今年の恵方は <b>西南西</b></p>		<p align="center"><b>★埼玉県 郷土料理★</b></p> <p>「かてめし」とは…語源は混ぜ合わせると意味の「かてる」が語源で、昔はお米が貴重な食べ物だったので、季節の野菜やキノコなどを混ぜて量を増やして食べていたことから、この名前がつけました。</p> <p>「ゼリーフライ」とは…見た目は衣のついていない小判のような形から「銭フライ」と呼ばれていたのが転じて「ゼリーフライ」になったと言われています。おからやじゃがいも、にんじん、ねぎなどの野菜を混ぜ合わせた食物繊維が豊富なフライです。</p>			<p><b>赤飯</b> 煮魚（カレイ） 豆腐とかにかまの玉子としごぼうサラダ 味噌汁</p> <p align="right">I補給 - 514 kcal</p> <p align="center">お楽しみおやつ</p>	
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	
 <p>～節分献立～</p> <p>ご飯 魚の漬け焼き 肉じゃが 青菜のおろし和え 味噌汁</p> <p align="right">I補給 - 513 kcal</p> <p align="center">お楽しみおやつ</p>	<p>ご飯 豚汁うどん 小松菜からし和え 果物 ミニおにぎり</p> <p align="right">I補給 - 501 kcal</p> <p align="center">お楽しみおやつ</p>	<p>ご飯 メンチカツ れんこんのきんぴら 和風トマトサラダ スープ</p> <p align="right">I補給 - 699 kcal</p> <p align="center">お楽しみおやつ</p>	<p>ご飯 豚肉みそくわ焼き かぶのうすくず煮 ツナサラダ すまし汁</p> <p align="right">I補給 - 674 kcal</p> <p align="center">お楽しみおやつ</p>	<p><b>カルシウムアップ</b> 高菜しらすチャーハン 南瓜チーズはるまき 小松菜と桜海老の炒めもの スープ</p> <p align="right">I補給 - 578 kcal</p> <p align="center">お楽しみおやつ</p>		
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	
<p>チャンポン しゅうまい 果物 ミニ炒飯</p>  <p align="right">I補給 - 631 kcal</p> <p align="center">お楽しみおやつ</p>	<p><b>ちらし寿司</b> がんもどきの含め煮 インゲンの胡麻よごし すまし汁</p>  <p align="right">I補給 - 500 kcal</p> <p align="center">お楽しみおやつ</p>	<p>ご飯 鯖のカレームニエル 根菜旨煮 白菜のピーナッツ和え 味噌汁</p> <p align="right">I補給 - 619 kcal</p> <p align="center">お楽しみおやつ</p>	<p>ご飯 鶏肉の甘酢照り焼き ちんげんさいと厚揚げの炒め煮 フルーツポンチ 味噌汁</p> <p align="right">I補給 - 645 kcal</p> <p align="center">お楽しみおやつ</p>	<p><b>オムライス</b> じゃが芋の洋風炒め コールスローサラダ スープ</p>  <p align="right">I補給 - 547 kcal</p> <p align="center">お楽しみおやつ</p>	<p>ご飯 豚肉の温しゃぶ風 高野豆腐とふきのあさり煮 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁</p> <p align="right">I補給 - 558 kcal</p> <p align="center">お楽しみおやつ</p>	
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	
<p>ご飯 和風ハンバーグ キャベツのスープ煮 かぶの柚香和え 味噌汁</p> <p align="right">I補給 - 530 kcal</p> <p align="center">お楽しみおやつ</p>	<p>ご飯 チンジャオロースー ビーフンソテー フルーツ杏仁 スープ</p> <p align="right">I補給 - 505 kcal</p> <p align="center">お楽しみおやつ</p>	<p align="center">～郷土料理（埼玉県）～</p> <p align="center"><b>かてめし</b> <b>ゼリーフライ</b> <b>ぬた和え</b> <b>果物&amp;呉汁</b></p>  <p align="right">I補給 - 610 kcal</p> <p align="center">お楽しみおやつ</p>	<p><b>とろろ蕎麦</b> 竹輪の紅生姜揚げ 果物 ミニいなり寿司</p> <p align="right">I補給 - 501 kcal</p> <p align="center">お楽しみおやつ</p>	<p>ご飯 魚の利休焼き 炒り豆腐 青菜のお浸し 味噌汁</p> <p align="right">I補給 - 540 kcal</p> <p align="center">お楽しみおやつ</p>	<p>ご飯 鶏肉のソース焼き ぜんまいとさつま揚げの煮物 もやしの甘酢和え スープ</p> <p align="right">I補給 - 504 kcal</p> <p align="center">お楽しみおやつ</p>	
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)		
<p>ご飯 赤魚の蒲焼 鶏団子と野菜の煮物 菜の花わさび和え 味噌汁</p> <p align="right">I補給 - 532 kcal</p> <p align="center">お楽しみおやつ</p>	<p align="center"><b>“釜めし”</b></p>  <p align="center">上飯田名物！</p> <p align="right">I補給 - 613 kcal</p> <p align="center">お楽しみおやつ</p>	<p>ご飯 鶏肉のみそ焼き おでん風煮物 和風ポテトサラダ すまし汁</p> <p align="right">I補給 - 613 kcal</p> <p align="center">お楽しみおやつ</p>	<p><b>ハヤシライス</b> ほうれん草のチーズサラダ フルーツヨーグルト スープ</p> <p align="right">I補給 - 637 kcal</p> <p align="center">お楽しみおやつ</p>	<p>ご飯 ささみの甘辛唐揚げ ひじき煮 セロリ和風サラダ 味噌汁</p> <p align="right">I補給 - 578 kcal</p> <p align="center">お楽しみおやつ</p>		