

2月の献立表

日付	曜日	献立名				主に使われている材料			エネルギー Kcal
		主食	主菜	副菜	その他	血や肉を作る	体の調子を整える	力や熱を作る	
3	月	 恵方巻 小さいわしのから揚げ		五目あんかけうどん	 牛乳 福豆	卵 かにかま でんぶ 鶏肉 油揚げ 牛乳 小さいわし 福豆 牛乳	胡瓜 かんぴょう 大根 人参 白菜 長ネギ	米 強化米 うどん	515 687 859
4	火	ご飯	具だくさん厚焼き玉子	白菜とツナのサラダ 豚汁	牛乳	卵 鶏肉 ツナ 枝豆 豚肉 牛乳	切干大根 人参 玉ねぎ 白菜 胡瓜 大根 長ネギ	米 強化米 調合油	388 518 647
5	水	ご飯	鶏肉のガーリックソース	もやしとしめじの和え物 野菜スープ	フルーツ ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	長ネギ にんにく もやし キャベツ しめじ 人参 玉ねぎ 白菜 コーン パナナ バイン みかん	米 強化米 じゃがいも 調合油	467 623 779
6	木	ご飯	白身魚の香草パン粉焼き	豆まめマメサラダ ミネストローネ	リンゴゼリー	ホキ ミックスビーン ツナ ベーコン	ミニトマト サラダ菜 ブロッコリー 胡瓜 レタス 玉ねぎ セロリ りんご	米 強化米 マヨネーズ 砂糖	559 745 931
7	金	ご飯	 豚肉のから揚げ レモンソース	じゃこと小松菜のお浸し ワタンスープ	牛乳 ネーブルオレンジ	豚肉 じゃこ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ パセリ もやし キャベツ 人参 小松菜 白菜 いら オレンジ	米 強化米 砂糖 調合油	470 627 784
10	月		中華丼	春雨とわかめの酢の物 中華風卵スープ	牛乳 キウイフルーツ	豚肉 イカ エビ うずらの卵 牛乳	白菜 もやし たけのこ 胡瓜 グリーンピース コーン キャベツ しめじ 小松菜 キウイフルーツ	米 強化米 ごま油	568 782 978
12	水	ご飯	和風おろしハンバーグ	ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁	ジョア (いちご)	牛肉 豚肉 卵 絞り豆腐 牛乳 ジョア	大根 大葉 パプリカ 人参 ブロッコリー レタス もやし 白菜	米 強化米 マヨネーズ 砂糖	407 543 679
13	木	ゆかりご飯	鯖の塩焼き	きのこの煮浸し みそ汁	牛乳	鯖 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	大根 小松菜 しめじ えのき 白菜 干しいたけ 玉ねぎ	米 強化米	439 585 731
14	金	ご飯	鶏肉の照り焼き	コーンサラダ 白菜のクリームスープ	チョコプリン	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	キャベツ 人参 レタス コーン ミニトマト 白菜 イチゴ	米 強化米 じゃがいも 調合油	449 599 749
17	月		焼うどん	青菜のからし和え もずくと豆腐のスープ	牛乳 りんご	豚肉 卵 木綿豆腐 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン もやし 小松菜 白菜 えのき もずく 万能ねぎ りんご	うどん 調合油	524 699 874
18	火	ご飯	さごしのごま味噌がらめ	野菜の中華和え かきたま汁	牛乳	さごし 大豆 じゃこ 卵 牛乳	サラダ菜 もやし キャベツ 胡瓜 人参 玉ねぎ 大根	米 強化米 さつまいも じゃがいも	520 694 867
19	水	ご飯	鶏と野菜の甘酢あんかけ	三色ナムル 中華スープ	ナタデココ プリン	鶏肉 卵 牛乳	たけのこ ピーマン 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ えのき 白菜 きくらげ みかん	米 強化米 じゃがいも	444 592 740
20	木	パン	 ほうれん草と鮭の グラタン	コンビネーションサラダ トマトスープ	牛乳	牛乳 生クリーム チーズ 鮭 ツナ ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム 人参 胡瓜 ブロッコリー キャベツ レタス ほうれん草	パン マカロニ 調合油 バター	491 654 818
21	金	ご飯	豚肉のトマトソース	かぼちゃサラダ 野菜スープ	牛乳 みかん	豚肉 生クリーム クリームチーズ 牛乳	かぼちゃ サラダ菜 レタス 玉ねぎ わかめ 白菜 みかん	米 強化米 じゃがいも 調合油	543 724 905
25	火		ポークカレー/ゆで卵	シーザーサラダ 野菜スープ	牛乳	豚肉 ベーコン 卵 牛乳 粉チーズ	レタス 胡瓜 人参 玉ねぎ もやし	米 強化米 じゃがいも 調合油	544 726 907
26	水	ご飯	鯨のごまごま揚げ	磯部和え けんちん汁	コーヒー牛乳	鯨 卵 木綿豆腐 牛乳	サラダ菜 ミニトマト もやし 人参 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 長ネギ	米 強化米 調合油	509 678 848
27	木	ひじきご飯	豚肉のおろしソース	海藻サラダ みそ汁	抹茶プリン	鶏肉 油揚げ 豚肉 かにかま 牛乳	ひじき 人参 もやし 大根 万能ねぎ 胡瓜 レタス 小松菜 しめじ	米 強化米 押し麦 茹で小豆	485 646 808
28	金	 海鮮ちゃんぽん麺		手羽先のから揚げ 小松菜のナムル	牛乳	あさり イカ エビ 豚肉 牛乳 手羽先	白菜 人参 キャベツ もやし 小松菜 きくらげ	中華麺 調合油 ごま油	433 577 721

※献立は、食材等の都合により、変更になる場合があります。