



2月 予定献立表



日(曜)	こんだて	おもなしょくひん			栄養価	
		血や肉になるたべもの	エネルギーになるたべもの	体の調子を整えるたべもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2(月)	ターメリックライス	かいそうエキス	こめ どうにゅうバター		597	20.7
	まめとぎよにくソーセージのトマトド	ぎよにくソーセージ だいす	じゃがいも ひよこまめ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム にんにく		
	ジャコごまサラダ	ちりめんじゃこ	ごま	だいこん キャベツ きゅうり		
3(火)	ごはん	かいそうエキス	こめ		614	23.7
	いわしのかばやき	いわし	てんぷん あぶら			
	うちまめじる	だいす あぶらあげ	じゃがいも	いわつきねぎ だいこん にんじん ごぼう		
	ゆずかあえ			はくさい キャベツ きゅうり ゆず		
4(水)	はちみつレモントースト		パン マーガリン さとう はちみつ	レモン	599	21.3
	じゃがいもとしろはなまめのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく	こむぎこ バター じゃがいも しろはなまめ	たまねぎ にんじん たまごだけ グリンピース		
	かいそうサラダ	かいそうミックス	ごま	きゅうり だいこん コーン		
5(木)	ちゃめし	かいそうエキス	こめ もちこめ	おちゃ	609	23.1
	おでん	うすらたまご こんぶ つみれ がんもどき ちくわ	こんにやく じゃがいも	にんじん だいこん		
	ごしきあえ			こまつな キャベツ もやし コーン にんじん		
	みかん			みかん		
6(金)	むぎごはん	かいそうエキス	こめ むぎ	↑たけのこ にんにく しょうが↓	598	27.5
	マーボードウフ	とうふ ぶたにく		いわつきねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ		
	ナムル		ごま	だいこん もやし きゅうり にんにく しょうが		
9(月)	おしむぎごはん	かいそうエキス	こめ むぎ		601	24.4
	あぶらふのたまごとし	たまご あぶらふ とりにく なまあげ	じゃがいも	えのき たまねぎ グリンピース にんじん		
	のりすあえ			こまつな もやし キャベツ		
10(火)	きつねうどん	あぶらあげ とりにく わかめ	うどん	いわつきねぎ にんじん ほししいたけ	621	23.8
	コロコロだいがくいも		さつまいも しろはなまめ はちみつ あぶら			
	おかかいため	かつおぶし		だいすもやし		
12(木)	ほだてとエリンギのごはん	かいそうエキス ほだて あぶらあげ	こめ	にんじん エリンギ しめじ	596	33.1
	あかざかなのスタヂじょうゆ	あかざかな		すだち		
	みそけんちんじる	なまあげ とうふ	こんにやく じゃがいも	いわつきねぎ ごぼう にんじん だいこん		
13(金)	ココアあげパン		パン ココア さとう あぶら		771	19.1
	やきポテト		じゃがいも あぶら	↑えのき こまつな↓		
	ミートボールスープ	ミートボール		セロリ たまねぎ にんじん はくさい どうみょう		
17(火)	げんまいごはん	かいそうエキス	こめ もちこめ		612	24.8
	なまあげのあますに	なまあげ ぶたにく	じゃがいも こんにやく	にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ		
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ		こまつな きりぼしだいこん もやし きゅうり		
18(水)	むぎごはん	かいそうエキス	こめ むぎ		631	23.8
	さばのみそに	さば		しょうが		
	かぼちゃもちだんごスープ	わかめ	かぼちゃだんご こめこマカロニ	にんじん キャベツ たまねぎ えのき こまつな		
19(木)	セルフホットドッグ	フランクフルト	パン		605	22.2
	ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも しろはなまめ こめこマカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく		
	ひじきのマリネ	ひじき		きゅうり だいこん にんじん		
20(金)	いわつきごはん	かいそうエキス	こめ	↑りんご トマト↓	618	20.3
	だいこんカレー	チーズ とりにく	こむぎこ バター	だいこん たまねぎ セロリ にんにく しょうが		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう コーンフレーク	りんご		
24(火)	おしむぎごはん	かいそうエキス	こめ むぎ		571	25.4
	わふうミートローフ	とりにく だいす とうふ こおりとうふ	やまといも ごま	たまねぎ		
	にらたまじる	たまご		いわつきねぎ にんじん にら		
25(水)	ごまとうにゅうたんたんめん	ぶたにく とうにゅう	ちゅうかめん ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ	629	28.3
	じゃがいものバターしょうゆ		じゃがいも どうにゅうバター	↑いわつきねぎ チンゲンサイ↓		
	カラフルソテー	ベーコン		キャベツ にんじん コーン パセリ		
26(木)	いわつきごはん	かいそうエキス	こめ		608	24.9
	タラのごまみそかけ	たら	ごま あぶら			
	みぞれじる	かまぼこ	じゃがいも	いわつきねぎ だいこん にんじん こまつな		
	クラッシュゼリー		ゼリー	アロエ みかん		
27(金)	にぼうとう	とりにく	うどん さといも	いわつきねぎ ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ	607	19.6
	コロック		コロック あぶら			
	そくせきづけ			はくさい きゅうり		
	ビスデザート		ビスケット カスタードクリーム	アンゼリカ		
		ぎゅうにゅう				

- ・この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
- ・使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↑や↓のマークで示します。
- ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。



ラッキーにんじんのマーク

今月のラッキー人参は13日のスープに入っています