

日 曜日	献立名	材 料 名			熱 量 Kcal	たんぱく質 g
		(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの		
2 木	ごはん 豚肉の生姜焼 4種豆のサラダ わかめとうすまき麩のみそ汁 牛 乳	米 キャノーラ油 いりごま イタリアンドレッシング 麩	玉葱 おろし生しょうが 白菜 法蓮草 蓮根 人参 わかめ 青葱	豚肉 4種豆ミックス(白インゲン豆・ 赤インゲン豆・インゲン豆・エジフト豆) 味噌 牛乳	678	24.4
3 金	手巻き 寿司 鯖のつみれと小松菜のすまし汁 福豆 牛 乳	米 いりごま マヨネーズ	焼のり 玉葱 キャベツ グリーンアスパラ コーン 小松菜 人参	シーチキン 鯖つみれ 福豆 牛乳	646	23.2
6 月	ごはん 鶏肉のしその香焼き コールスローサラダ 南瓜と麩のみそ汁 牛 乳	米 キャノーラ油 麩	赤しそふりかけ キャベツ 人参 キュウリ コーン 南瓜 青葱	鶏肉 味噌 牛乳	738	32.0
7 火	パン ハンバーグのハヤシソースかけ 花野菜サラダ オレンジ 牛 乳	食パン フレンチドレッシング キャノーラ油	玉葱 フロccoliー カリフラワー 人参 コーン オレンジ	ハンバーグ(牛・鶏) 牛乳	632	23.5
9 木	ごはん 白身魚のムニエル 焼きそば じゃが芋としめじのスープ 牛 乳	米 小麦粉 キャノーラ油 焼きそば麩 じゃが芋	パセリ キャベツ 玉葱 青葱 人参 しめじ 法蓮草	ホキ骨なし 牛乳	630	24.0
10 金	ごはん 豚肉と野菜の昆布炒め 蒸しシューマイ 白菜とうすまき麩のみそ汁 牛 乳	米 キャノーラ油 いりごま 麩	チンゲン菜 玉葱 緑豆もやし 人参 だけのご 干しいたけ きくらげ 昆布 白菜 青葱	豚肉 シューマイ(鶏・豚) 牛乳	685	25.0
13 月	ごはん ビーフカレー 蓮根とフロccoliーのサラダ りんごゼリー 牛 乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 カレールー りんごゼリー	玉葱 蓮根 フロccoliー キャベツ 人参 コーン	牛肉 牛乳	772	21.8
14 火	ごはん ハート型コロッケ 白菜と法蓮草のちくわ和え 豚汁 牛 乳	米 コロッケ(サツマ芋・じゃが芋) キャノーラ油 こんにやく 砂糖	白菜 法蓮草 コーン しいたけ 大根 人参 ごぼう 青葱	ちくわ 豚肉 うす揚げ 味噌 牛乳	738	25.6
15 水	ごはん 鯖の磯辺焼き ポテトサラダ わかめとうす揚げのみそ汁 牛 乳	米 砂糖 キャノーラ油 じゃが芋 マヨネーズ	青のり 玉葱 ミックスベジタブル わかめ 青葱	鯖骨なし うす揚げ 味噌 牛乳	690	26.8
16 木	めん 変わりだねイタリアンスパゲティ 大根とささみのサラダ バナナ 牛 乳	スパゲティ キャノーラ油 パンパンジードレッシング	玉葱 しめじ コーン グリーンピース 大根 キュウリ 人参 バナナ	豚肉 大豆たんぱく ささみ 牛乳	617	28.8
17 金	ごはん 鯖の西京焼き 白菜の信田和え 蓮根ともやしの生姜とろみ汁 牛 乳	米 砂糖 キャノーラ油 片栗粉	白菜 インゲン 人参 緑豆もやし 蓮根 法蓮草 おろし生しょうが	鯖骨なし 味噌 うす揚げ 牛乳	616	27.9
20 月	ごはん ミンチカツ 花野菜のおかか和え 大根と麩のみそ汁 牛 乳	米 キャノーラ油 砂糖 麩	フロccoliー カリフラワー 人参 大根 青葱	ミンチカツ(鶏・豚) 花かつお 味噌 牛乳	683	23.4
21 火	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ひじき入り白菜のツナサラダ サツマ芋としめじの豆乳汁 牛 乳	米 砂糖 キャノーラ油 サツマ芋	ひじき 玉葱 白菜 キュウリ 人参 しめじ 青葱	鶏肉 シーチキン 味噌 豆乳 牛乳	774	32.5
22 水	ごはん マーボー茄子丼 餃子 みかん缶 牛 乳	米 キャノーラ油 砂糖 片栗粉	茄子 玉葱 人参 しいたけ おろし生しょうが おろし生にんにく グリンピース みかん缶	豚肉 大豆たんぱく 赤だし味噌 餃子(鶏・豚) 牛乳	701	20.9
23 木	炊き込み ごはん 鱈の天ぷら 春雨の和え物 法蓮草と麩のみそ汁 牛 乳	米 小麦粉 キャノーラ油 春雨 砂糖 ごま油 麩 こんにやく	キュウリ コーン きくらげ 法蓮草 人参 ごぼう	鱈骨なし 味噌 鶏肉 牛乳	622	27.6
24 金	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツと小松菜の海藻サラダ 里芋とうす揚げのみそ汁 牛 乳	米 砂糖 キャノーラ油 里芋	キャベツ 小松菜 人参 黄ピーマン わかめ 青葱	鶏肉 うす揚げ 味噌 牛乳	720	31.7
27 月	ごはん バーベキューチキン 大根サラダ チンゲン菜と麩のみそ汁 牛 乳	米 砂糖 キャノーラ油 麩	おろし生しょうが 大根 いんげん 蓮根 コーン 人参 チンゲン菜	鶏肉 味噌 牛乳	736	31.2

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

平均 687 26.5

節分にまつわる食べ物

恵方巻 「北北西」

節分にその年の恵方に向かって、
願い事をしながら巻き寿司を無言で
1本食べると、その願いが叶うと
言われています。

鯛と柊

鯛(イワシ)の頭を焼いて柊(ヒラキ)の枝を刺し、
家の入り口に飾ると柊の葉のトゲや鯛の匂いを
嫌って鬼が近寄らないと言われています。

