

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 月	ごはん 牛乳 牛肉の甘辛野菜炒め 大根のみそ汁 みかん	米 キャノーラ油 砂糖 いりごま	蓮根 ごぼう いんげん 玉葱 人参 黄ピーマン 大根 青葱 みかん	牛肉 味噌 牛乳	670	24.6
3 火	めん 牛乳 焼きそば 揚げ餃子 ぶどうゼリー	焼きそば麺 キャノーラ油 ぶどうゼリー	キャベツ 玉葱 人参 しめじ グリーンアスパラ	豚肉 イカ 花かつお 餃子(鶏・豚) 牛乳	603	25.6
4 水	ごはん 牛乳 鱈のねぎ味噌焼き 切干大根とちくわの炒め煮 小松菜とうずまき麩のすまし汁 十五夜デザート	米 キャノーラ油 砂糖 麩 十五夜デザート(みかんゼリー、 うさぎの型はぶどうゼリー)	青葱 切干大根 人参 グリーンピース 小松菜 干しいたけ	たら骨なし 味噌 ちくわ 牛乳	641	25.9
6 金	ごはん 牛乳 メンチカツ ウィンナーサラダ 南瓜と麩のみそ汁	米 キャノーラ油 麩	キャベツ 人参 キュウリ 南瓜 青葱	メンチカツ(鶏・豚) ウィンナー(豚) 味噌 牛乳	733	23.8
10 火	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 法蓮草とキャベツの和え物 里芋とわかめのみそ汁	米 キャノーラ油 片栗粉 砂糖 里芋	法蓮草 キャベツ 人参 わかめ	豆腐ハンバーグ ちくわ 味噌 牛乳	680	25.7
11 水	めん 牛乳 イタリانسパゲティ ポテトサラダ はちみつレモンゼリー	スパゲティ キャノーラ油 パン粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ はちみつレモンゼリー	玉葱 人参 法蓮草 しめじ キュウリ	ベーコン 牛乳	613	19.8
12 木	パン 牛乳 鶏肉の唐揚げ 大根と蓮根のサラダ 大豆のカレースープ	バターロール キャノーラ油 片栗粉 いりごま	大根 蓮根 ピーマン 玉葱 人参 コーン	鶏肉 大豆 ウィンナー(豚) 牛乳	701	29.3
13 金	ひじき ごはん 牛乳 鮭の塩焼き キャベツとインゲンのごま和え にゅうめん	米 そうめん キャノーラ油 砂糖 麩 いりごま	キャベツ インゲン コーン 人参 青葱 ひじき グリーンピース	鮭骨なし うす揚げ 牛乳	635	28.2
16 月	ごはん 牛乳 ハヤシライス れんこんのサラダ パン缶	米 キャノーラ油 ハヤシブレイク イタリアンドレッシング	玉葱 人参 しいたけ しめじ 蓮根 キャベツ ミックスベジタブル パン缶	牛肉 牛乳	717	20.6
17 火	ごはん 牛乳 白身魚のごま焼き 春雨と法蓮草のサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	米 いりごま キャノーラ油 緑豆春雨 じゃが芋	法蓮草 人参 コーン 玉葱 青葱	ホキ骨なし 味噌 牛乳	624	25.1
18 水	ごはん 牛乳 とんかつ ブロッコリーのサラダ 白菜と麩のみそ汁	米 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 麩	ブロッコリー 蓮根 ヤングコーン 人参 玉葱 白菜	豚肉 味噌 牛乳	743	27.2
19 木	ごはん 牛乳 鶏肉の香草焼き さつま芋のサラダ 大根とうす揚げのみそ汁	米 砂糖 キャノーラ油 さつま芋 マヨネーズ	パセリ 玉葱 人参 しめじ 大根	鶏肉 うす揚げ 味噌 牛乳	821	30.8
23 月	ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり照り焼き 煮豆 チンゲン菜と麩のみそ汁	米 キャノーラ油 砂糖 こんにゃく 麩	糸昆布 人参 蓮根 △キ枝豆 チンゲン菜	鶏肉 大豆 味噌 牛乳	747	35.2
24 火	ごはん 牛乳 鱈の漬け焼き 小松菜ともやしとの和え物 白菜とうずまき麩のみそ汁 みかん	米 砂糖 キャノーラ油 麩	小松菜 緑豆もやし 人参 ごぼう ひじき 白菜 きぬさや みかん	たら骨なし 味噌 牛乳	605	26.0
25 水	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め 春巻 さつま芋とうす揚げのみそ汁	米 キャノーラ油 砂糖 さつま芋	大根 ごぼう いんげん 玉葱 人参 中華春巻 青葱 おろし生しょうが	豚肉 うす揚げ 味噌 牛乳	805	26.9
26 木	ごはん 牛乳 鮭フライ キャベツのカレー風味サラダ わかめと法蓮草のスープ	米 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 マヨネーズ	キャベツ キュウリ わかめ 法蓮草 玉葱 人参	鮭骨なし 牛乳	681	25.9
27 金	パン 牛乳 鶏肉のクリームシチュー ツナマカロニサラダ	食パン じゃが芋 マカロニ フレンチドレッシング	しめじ 人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ ミックスベジタブル	鶏肉 シーチキン 牛乳	725	30.2
30 月	ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き キャベツと小松菜の昆布和え ごぼうとうす揚げのみそ汁	米 砂糖 キャノーラ油	キャベツ 小松菜 人参 コーン きくらげ昆布 ごぼう 青葱	鶏肉 うす揚げ 味噌 牛乳	727	31.7
31 火	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ スパゲティとアスパラのソテー きのこのスープ ハロウィンデザート	米 キャノーラ油 スパゲティ 米粉カップケーキ(南瓜)	しめじ エリンギ 人参 グリーンアスパラ 玉葱 パセリ	ハンバーグ(牛・鶏) 牛乳	713	22.1

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

694

26.6

