



2月の献立表



日	献立名		第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)
3月	大豆入りひじきごはん	牛乳	大豆、干ひじき、油揚げ	精白米、もち米、三温糖、油	人参	726 34.1
	イワシのさんが焼き		イワシ、豚肉、卵、赤味噌	米粉	長葱、生姜、しそ葉	
	すまし汁		豆腐、かまぼこ		人参、えの茸、長葱、小松菜	
	みかん				みかん	
4火	胡麻じゃこごはん	牛乳	ちりめんじゃこ	精白米、白炒り胡麻		791 29.8
	酢豚		豚肉	三温糖、デンプン、油	生姜、にんにく、人参、玉葱、筍、ピーマン、干し椎茸	
	茎わかめの中華スープ		豚肉、茎わかめ、豆腐	胡麻油	ほうれん草、人参、白菜、えのき茸、生姜	
	★フルーツ杏仁豆腐		粉寒天、調理牛乳	上白糖	パイン缶、みかん缶	
5水	かりかり梅しそごはん	牛乳		精白米	梅、ゆかり	714 27.2
	豆腐のまさご揚げ		豆腐、海老、鶏肉、干ひじき、卵	白炒り胡麻、デンプン、油	玉葱、生姜、人参	
	白菜の昆布和え		刻み昆布	白炒り胡麻、胡麻油	白菜、人参	
	味噌汁		油揚げ、白味噌		大根、玉葱、ほうれん草	
6木	★ガーリックフランスパン	牛乳		ソフトフランスパン、マーガリン	にんにく、パセリ	758 24.9
	★鶏肉の唐揚げ		鶏肉	デンプン、小麦粉、油	生姜	
	トマトと玉子のスープ		ベーコン、鶏肉、卵	デンプン	人参、玉葱、トマト缶	
7金	★わかめごはん	牛乳	わかめ	精白米、米粒麦		697 32.9
	ブリの照り焼き		ブリ	三温糖	生姜	
	五目豆		大豆、昆布	コンニャク、三温糖	人参、ごぼう	
	なめこの味噌汁		豆腐、赤味噌		なめこ、えのき茸、長葱、小松菜	
12水	ナン	牛乳		ナン		721 34
	キーマカレー		豚肉、ひよこ豆	小麦粉、油	生姜、にんにく、玉葱、人参、ピーマン、セロリ	
	春雨サラダ		ボークハム	春雨、白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	人参、キャベツ、もやし	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶、りんご缶、パイン缶	
13木	ご飯	牛乳		精白米		743 27
	メヒカリの唐揚げ		メヒカリ	小麦粉、三温糖、デンプン、油	玉葱、生姜	
	白菜のおかか和え		鯉削り節		白菜、小松菜、人参、もやし	
	田舎汁		生揚げ、白味噌	里芋、コンニャク	大根、人参、ごぼう	
14金	鶏肉のクリームスパゲティ	牛乳	鶏肉、粉チーズ、生クリーム、調理牛乳	スパゲティ、小麦粉、バター、油	玉葱、人参、マッシュルーム、にんにく、ブロッコリ	862 32.7
	★コーンフレークサラダ		鶏肉	コーンフレーク、三温糖、油	人参、もやし、キャベツ	
	ガトーショコラ		卵、生クリーム	小麦粉、上白糖、チョコレート、バター、粉糖		
17月	クファージュシー	牛乳	豚肉、刻み昆布、油揚げ	精白米、油	人参	738 27.5
	イナムドゥチ(味噌汁)		豚肉、生揚げ、かまぼこ、白味噌	コンニャク、油	大根、人参、干し椎茸	
	★サーターアングァー		卵	小麦粉、黒砂糖、三温糖、油		
18火	菜めし	牛乳		精白米、白炒り胡麻	大根菜	769 28
	★鶏肉とじゃが芋の揚げ煮		鶏肉	じゃが芋、小麦粉、デンプン、三温糖、油	生姜、人参、玉葱、枝豆	
	★豚汁		豚肉、白味噌	じゃが芋、コンニャク、油	大根、人参、長葱、小松菜	
	りんご				りんご	
19水	はちみつレモントースト	牛乳		食パン、マーガリン、はちみつ	レモン	753 27.6
	鮭とほうれん草のクリームシチュー		鶏肉、鮭、生クリーム、調理牛乳	じゃが芋、バター、小麦粉、油	白菜、玉葱、ほうれん草	
	人参サラダ		ツナフレーク	三温糖、油	人参、玉葱、胡瓜、コーン、にんにく、レモン	
20木	ご飯	牛乳		精白米		761 29.7
	元気味噌		赤味噌	三温糖、油	人参、ピーマン、長葱、干し椎茸、生姜	
	肉豆腐		焼き豆腐、豚肉	コンニャク、三温糖、デンプン、油	白菜、人参、長葱	
	粉ふき芋		青のり粉	じゃが芋		
	せとか				せとか	
21金	★味噌カツ丼	牛乳	豚肉、卵、赤味噌	精白米、米粒麦、小麦粉、パン粉、三温糖、油		828 30.3
	のっぺい汁		鶏肉	じゃが芋、コンニャク、デンプン	大根、小松菜、人参、長葱、ごぼう	
	いちご				いちご	
26水	舞茸ごはん	牛乳	油揚げ、鶏肉	精白米、もち米、油	舞茸、人参	787 33.9
	豆腐ハンバーグ		豚肉、豆腐、卵	パン粉、デンプン、三温糖	玉葱	
	さつま汁		豚肉、油揚げ、白味噌	さつま芋、コンニャク	大根、人参、ごぼう、ほうれん草	
	デコボン				デコボン	
27木	★キムチラーメン	リンゴジュース	豚肉	蒸し中華麺、油	生姜、白菜、もやし、人参、長葱、白菜、白菜キムチ	668 24.8
	★イカの唐揚げ		イカ	上新粉、デンプン、油	生姜	
	はるみ				はるみ	
28金	ご飯	牛乳		精白米		672 30.5
	サバの胡麻だれ焼き		サバ	白すり胡麻、三温糖		
	キャベツのゆかり和え				キャベツ、胡瓜、人参、ゆかり	
	白菜の豆乳味噌汁		鶏肉、油揚げ、白味噌、豆乳	胡麻油	白菜、人参、長葱、えのき茸	