



# 2月献立表

日	曜日	献立名			食品名			I値* kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	金	節分ご飯		鶏の生姜煮 磯ひだし 味噌汁 花みかん	大豆 牛乳 いわし のり だし削り節 味噌 油揚げ	米 もち米 砂糖 じゃがいも	人参 椎茸 生姜 ねぎ キャベツ 小松菜 大根 みかん	752	33.2	22.3
4	月	ご飯		西湖豆腐 もやし中華サラダ いわちく炒め	牛乳 豚肉 豆腐 竹輪 田作り	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 トマト 伍 ねぎ ピーマン もやし きゅうり	766	34.9	23.7
5	火	昆布ご飯		茶碗蒸し(海老) がんもとこんにゃくの煮物 すまし汁	だし削り節 鶏肉 昆布 油揚げ 牛乳 卵 だし鯉節 節 海老 蒸しかまぼこ がんもどき わかめ 豆腐	米 砂糖 こんにゃく	人参 しめじ みつば 大根 たけのこ えのきたけ 小松菜 ねぎ	755	33.9	27.8
6	水	ご飯		鶏の照り焼き うの花いり かぶの浅漬け 味噌汁	牛乳 鶏肉 おから 竹輪 だし削り節 味噌	米 砂糖 油	椎茸 ごぼう 人参 ねぎ かぶ かぶ(葉) 生姜 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	780	30.6	25.6
7	木	醤油ラーメン		肉蒸しパン キャベツのサツと和え	焼き豚 なたと うすら卵 牛乳 卵 豚挽き肉	中華めん 油 ごま油 小麦粉 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン 伍 チンゲンサイ 椎茸 筍 キャベツ	847	31.7	27.3
8	金	ご飯		ししゃもの磯辺揚げ 小松菜とえのき茸のお浸し 炒り鶏	牛乳 ししゃも 卵 青のり 鶏肉 だし削り節	米 小麦粉 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	小松菜 えのきたけ ごぼう 蓮根 椎茸 筍 人参 さやえんどう	811	27.6	26.2
12	火	ご飯		ツナコロッケ 野菜のごま醤油和え 味噌汁	牛乳 まぐろ(油漬) 卵 だし煮干 豆腐 味噌	米 じゃがいも マッシュポテト バター 小麦粉 パン粉 油 ごま	玉ねぎ レモン 人参 もやし 白菜 キャベツ 小松菜	862	28.1	26.0
13	水	ぶどうパン		魚のムニエル さつま芋と金柑の甘煮 コンカッセスープ ミニトマト	牛乳 鮭 ベーコン	ぶどうコッパン 小麦粉 バター さつまいも 砂糖 油	きんかん 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ ミニトマト	756	35.1	26.8
14	木	スパ、ボンゴレトマトソース		ツナサラダ ブラウニー	ベーコン あさり チーズ 牛乳 まぐろ(油漬) 卵	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉 チョコレート	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト 伍 トマト ビューレ パセリ キャベツ きゅうり レモン	805	30.3	32.0
15	金	ご飯		豚肉と豆腐の煮込み 野菜の甘酢漬 金時豆の甘煮	牛乳 豚肉 高野豆腐 豆腐 金時豆	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ 小松菜 きゅうり 大根	844	32.6	19.6
18	月	キャロットライス		魚のバーベキューソース 豆と野菜のマリネ パシルポテト 卵スープ	牛乳 メルルーサ 大豆 ベーコン 卵	米 大麦 バター 砂糖 油 じゃがいも でん粉	人参 りんご レモン 枝豆 (冷凍) きゅうり 蓮根 玉ねぎ 水菜	777	34.2	23.1
19	火	ほうとううどん		いももち じゃこ入りゆで野菜	だし削り節 豚肉 白竹輪 油揚げ 味噌 牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	うどん こんにゃく じゃがいも でん粉 白玉粉 油 砂糖	人参 玉ねぎ 大根 かぼちゃ ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	749	28.1	26.4
20	水	ゆかりご飯		錦卵 もやしとコーンのおかかけ いかと大根の煮物	牛乳 卵 ひじき かつお節 いか 生揚げ だし削り節	米 大麦 砂糖 油 こんにゃく でん粉	ゆかり 玉ねぎ 人参 グリーンピース(冷凍) もやし きゅうり コーン 伍 生姜 大根 さやえんどう	763	30.5	23.7
21	木	カツカレー		シーフード茹で野菜 いよかん	鶏肉 卵 牛乳 いか 海老	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 バター じゃがいも 砂糖	玉ねぎ トマト 伍 りんご にんにく 人参 大根 もやし セロリー レモン キャベツ きゅうり いよかん	912	28.5	27.0
22	金	ご飯		和風ハンバーグおろし ソースかけ 野菜の生姜醤油かけ 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 卵 おから だし削り節 味噌 豆腐	米 バター でん粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 もやし チンゲンサイ 生姜 ねぎ	769	31.4	25.5
25	月	ナシゴレン		目玉焼き きゅうりと春雨のピリ辛 豆腐と青菜のスープ	豚挽き肉 海老 牛乳 卵 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 はるさめ 砂糖 ごま油	とうがらし 生姜 にんにく コーン 伍 ピーマン レモン パセリ きゅうり 人参 ねぎ 小松菜	747	33.3	27.5
26	火	ご飯		鯖のみソースかけ 白菜のお浸し 野菜のごま炒め 具沢山すまし汁	牛乳 さば 味噌 かつお節 だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ わかめ	米 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	白菜 人参 野沢菜塩漬 筍 えのきたけ ねぎ ほうれん草	768	33.3	27.2
27	水	ホイコーロー丼		じゃこ入り大根サラダ 野菜チップス	豚肉 味噌 牛乳 ちりめん じゃこ わかめ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 さつまいも	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 椎茸 ピーマン 大根 きゅうり かぼちゃ	809	28.1	27.6
28	木	ジャムサンド		コーンシチュー セロリ入り野菜炒め ボンカン	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム 豚肉	食パン ジャム 油 じゃがいも バター 小麦粉	人参 玉ねぎ コーン 伍 クリームコーン 伍 パセリ セロリー キャベツ もやし ほんかん	772	27.1	33.1

	I値* kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	792	31.2	23.1	390	131	3.4	3.8	309	0.44	0.6	41	3.4	5.8
1食当たり基	830	34.3	23.1	450	120	4	3	300	0.5	0.6	30	2.5	6.5

※材料の都合等により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。