



# 2月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー 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	木	ご飯		すき焼き風煮物 茹でごぼうのドレッシングかけ りんご	牛乳 豚肉 焼き豆腐 うすら卵 わかめ	米 油 系こんにやく 砂糖 ふいご	玉ねぎ 白菜 ねぎ ごぼう キャベツ さやいんげん りんご	812	32.3	25.8
2	金	節分ご飯		鱈の蒲焼き風 小松菜としめじのお浸し 味噌汁 いよかん	大豆 牛乳 いわし かつお節 だし削り節 味噌 わかめ	米 もち米 でん粉 油 砂糖	人参 椎茸 小松菜 しめじ 大根 ねぎ いよかん	758	31.9	24.9
5	月	ご飯		お好み焼き風卵焼き チンゲンサイの生姜醤油かけ 昆布豆 すまし汁	牛乳 卵 海老 いか かつお節 青のり 大豆 昆布 だし削り節 豆腐	米 油 砂糖	人参 キャベツ チンゲンサイ 生姜 えのきたけ ねぎ 小松菜	753	33.1	25.9
6	火	パンズパン		魚のワインオーロラ蒸し ほうれん草とコーンのソテー さつま芋グラッセ 大根スープ	牛乳 鮭 ベーコン	パンズパン 油 マヨネーズ さつまいも 砂糖 バター	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし コーン缶 大根 葉ねぎ	763	35.0	32.0
7	水	海老ピラフ		タンドリーチキン 豆と野菜のマリネ ジュリアンスープ	海老 牛乳 鶏肉 ヨーグルト 大豆 豚肉	米 バター 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリーンピース(冷凍) にんにく 生姜 トマト-ス 枝豆(冷凍) ごぼう きゅうり ビーマン キャベツ セロリー	766	33.6	29.0
8	木	キムチ卵とじ うどん		チーズ焼きおにぎり 野菜の塩風味	鶏肉 卵 牛乳 チーズ	うどん でん粉 米 ごま	人参 大根 ねぎ キムチ 小松菜 きゅうり キャベツ	745	27.4	22.1
9	金	発芽玄米ご飯		いかの葱味噌焼き じゃが芋とさつま揚げの煮物 お浸し りんご	牛乳 いか 味噌 さつま揚げ かつお節	米 砂糖 ごま油 油 じゃがいも	にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース(冷凍) 小松菜 りんご	750	29.9	15.4
13	火	ご飯		魚の変わりソースかけ かぼちゃの含め煮 かぶの浅漬け 味噌汁	牛乳 メルルーサ 油揚げ だし削り節 味噌	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ かぼちゃ かぶ きゅうり かぶ(葉) 生姜 人参 大根 ねぎ	798	30.4	22.2
14	水	たらこ スパゲッティ		人参ラベ コンソメスープ ブラウニー	たらこ いか のり 牛乳 まぐろ(油漬) ベーコン 卵	スパゲッティ バター 油 ごま 小麦粉 砂糖 チョコレート	玉ねぎ マッシュルーム ビーマン 人参 らっきょう レモン 大根 セロリー キャベツ	777	30.5	29.7
15	木	きんぴらご飯		小魚の磯辺揚げ 野菜のごま風味 味噌汁	豚肉 牛乳 ししゃも 青のり だし削り節 味噌 わかめ 豆腐	米 ごま油 系こんにやく 砂糖 小麦粉 でん粉 油 ごま じゃがいも	ごぼう 人参 小松菜 玉ねぎ	764	27.1	28.2
16	金	じゃこ入り チャーハン		花しゅうまい 大豆もやしナムル 白菜スープ	ちりめんじゃこ なると 牛乳 海老 鶏肉 だし削り節 豆腐	米 大麦 油 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮 ごま油	ねぎ 生姜 玉ねぎ 椎茸 大豆もやし 小松菜 筍 白菜	743	35.8	21.8
19	月	フレンチトースト		ハンガリアシチュー グリーンサラダ みかん	卵 牛乳 豚肉 チーズ	食パン 砂糖 バター 油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトジュース パセリ キャベツ きゅうり ビーマン りんご みかん	755	26.7	32.5
20	火	ご飯		豚肉の香味焼き 里芋の含め煮 わかめ入り茹で野菜 吉野汁	牛乳 豚肉 だし削り節 わかめ 鶏肉 豆腐	米 砂糖 ごま油 里芋 ごま 油 でん粉	ねぎ 生姜 人参 もやし きゅうり 筍 小松菜	752	33.3	24.7
21	水	醤油ラーメン		肉蒸しパン 大根サラダ	焼き豚 なると 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 コーン缶 チンゲンサイ 椎茸 筍 大根 きゅうり	862	31.4	28.3
22	木	カツカレー		カラフルサラダ 甘夏みかん	鶏肉 卵 牛乳	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 バター じゃがいも 砂糖	玉ねぎ トマト缶 りんご にんにく 生姜 人参 セロリー ブロッコリー きゅうり ビーマン 甘夏みかん	896	26.1	27.8
23	金	ご飯		鱈の文化干し 切干大根の炒め煮 しそきゅうり 田舎汁 りんごゼリー	牛乳 塩さば 油揚げ だし削り節 味噌 アガー	米 油 砂糖 里芋 こんにやく	切り干し大根 椎茸 人参 さやいんげん きゅうり ゆかり ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 りんご	855	36.4	27.1
26	月	ご飯		揚げ豆腐の肉味噌かけ 白菜のお浸し すまし汁	牛乳 豆腐 鶏肉 味噌 かつお節 だし削り節	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖	生姜 なら 白菜 人参 大根 えのきたけ しめじ	854	31.5	27.9

	エネルギー 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	788	31.3	23	389	128	3	3.7	302	0.44	0.61	40	3.5	5.5
1食当たり基準	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5

※献立は発注の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。