

2月 予定献立表

日/曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	血や肉になる (赤)	力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
1(月)	エビピラフ 牛乳 きのことスープ ハンバーグ インゲンと卵のサラダ	869kcal	41.8g	牛乳 えび 牛ミンチ 卵	米 バター 油 パン粉 砂糖 いりごま	インゲン コーン ピーマン しいたけ えのきたけ しめじ エリンギ 大根 きゃべつ もやし
2(火)	麦ごはん 牛乳 あさりの味噌汁 ブリのごま酢和え ひじきの煮物 みかん	869cal	39.2g	牛乳 あさり みそ ブリ ひじき 油揚げ 大豆	米 麦 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	白菜 小松菜 人参 えのきたけ みかん
3(水)	ごはん 牛乳 玉ねぎとにらのスープ ビーフンソテー もやしサラダ りんご	864cal	36.5g	牛乳 豚肉	米 ビーフン 油 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ しめじ にら 人参 きゃべつ ピーマン しいたけ もやし 白菜 赤パプリカ りんご
8(月)	豚丼 牛乳 ほたての味噌汁 きぬさやサラダ 揚げいも餅	869kcal	35.8g	牛乳 豚肉 ホタテ みそ	米 油 砂糖 いりごま さつまいも かたくり粉 バター	玉ねぎ きゃべつ ピーマン 赤パプリカ 大根 ほうれん草 きぬさや 白菜 黄パプリカ ブロッコリー
9(火)	麦ごはん 牛乳 五目スープ かつお南蛮 こんにやくサラダ りんご	868kcal	35.9g	牛乳 かつお 卵	米 麦 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 マヨネーズ 糸こんにやく いりごま	インゲン 大根 しめじ チンゲンサイ 白菜 ごぼう きゃべつ 人参 りんご
10(水)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ビーフシチュー かぼちゃとさつまいもの卵サラダ	869kcal	31.4g	牛乳 牛肉 卵	コッペパン じゃがいも 油 さつまいも マヨネーズ	ブルーベリージャム 玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ マッシュルーム かぼちゃ
12(金)	あんかけチャーハン 牛乳 チンゲンサイと大根のスープ ブリの中華風マヨ焼き もやしとごぼうのサラダ みかん	869kcal	33.9g	牛乳 ベーコン 卵 ブリ	米 油 かたくり粉 マヨネーズ 砂糖 いりごま	にら しいたけ 人参 玉ねぎ しめじ 深ねぎ チンゲンサイ 大根 もやし きゃべつ ブロッコリー ごぼう みかん
15(月)	カンパチとほうれん草の Pasta 牛乳 ガーリックスープ インゲンとツナのサラダ ココアケーキ	867kcal	38.6g	牛乳 カンパチ ツナ 卵	スパゲティ 油 砂糖 いりごま 薄力粉 マーガリン	インゲン 玉ねぎ えのきたけ しめじ エリンギ ほうれん草 白菜 人参 もやし チンゲンサイ ブロッコリー 赤パプリカ
16(火)	わかめごはん 牛乳 小松菜の味噌汁 メンチカツ 五色酢の物	860kcal	33.5g	牛乳 わかめ みそ 牛ミンチ 卵	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ 小松菜 しいたけ きゃべつ 白菜 もやし 人参 黄パプリカ きくらげ
17(水)	ごはん 牛乳 ねぎとチンゲンサイのスープ ブリの中華炒め ブロッコリーサラダ りんご	867kcal	32.5g	牛乳 ブリ	米 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	深ねぎ しめじ チンゲンサイ れんこん 赤パプリカ 黄パプリカ 枝豆 ブロッコリー 大根 ごぼう コーン りんご
18(木)	シーフードカレー 牛乳 ちくわサラダ みかん	865kcal	38.8g	牛乳 あさり えび いか ホタテ ちくわ	米 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ ピーマン もやし きゃべつ 赤パプリカ コーン みかん
19(金)	ごはん 牛乳 厚揚げの味噌汁 きゃべつ春巻き ごまだれサラダ	866kcal	34.4g	牛乳 厚揚げ みそ 豚ミンチ	米 麦 春雨 砂糖 油 春巻きの皮 ねりごま	インゲン えのきたけ ほうれん草 人参 にら もやし ブロッコリー ごぼう