

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(火)	ごはん 牛乳 あさりの味噌汁 かつおのごま和え わかめと大根の酢の物 いちご	868kcal	49.6g	牛乳 あさり みそ かつお わかめ	米 薄力粉 かつくり 粉 さつまいも 油 砂糖 いりごま	白菜 小松菜 大根 もやし 黄パプリカ いちご
2(水)	麦ごはん 牛乳 コンソメスープ チキンソテー インゲンと卵のサラダ	866cal	33.5g	牛乳 鶏肉 卵	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 いりごま	インゲン しいたけ えのきたけ しめじ エリンギ 大根 人参 玉ねぎ ごぼう もやし きゃべつ
7(月)	ごはん 牛乳 玉ねぎとにらのスープ ビーフソテー もやしサラダ りんご	867cal	44.1g	牛乳 豚肉 えび いか	米 ビーフン 油 砂糖 いりごま	インゲン 玉ねぎ しめじ なら 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(火)	わかめごはん 牛乳 椎茸の味噌汁 メンチカツ 五色酢の物	869kcal	34.3g	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
9(水)	麦ごはん 牛乳 五目スープ かつお南蛮 こんにやくサラダ	864kcal	38.3g	牛乳 かつお 卵	米 麦 薄力粉 かつくり粉 油 砂糖 マヨネーズ 糸こんにやく いりごま	大根 しめじ 白菜 チンゲンサイ ごぼう きゃべつ 人参
10(木)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 クラムチャウダー スパサラ	868kcal	34.9g	牛乳 あさり ハム	コッペパン じゃがいも マーガリン 薄力粉 スパゲティ マヨネーズ ズ	ブルーベリージャム 玉ねぎ しめじ コーン ブロッコリー マッシュルーム 人参 きゅうり
14(月)	青菜しらすごはん 牛乳 具だくさん味噌汁 ハートコロッセ 大根と油揚げのサラダ みかん	861kcal	25.2g	牛乳 みそ 油揚げ	米 油 砂糖 いりごま	白菜 人参 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ しいたけ 大根 きゃべつ 黄パプリカ みかん
15(火)	鮭とほうれん草の Pasta 牛乳 ガーリックスープ インゲンとツナのサラダ バナナケーキ	867kcal	42.9g	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	玉ねぎ えのきたけ しめじ エリンギ ほうれん草 しいたけ 白菜 人参 もやし ブロッコリー 赤パプリカ バナナ
16(水)	ごはん 牛乳 チンゲンサイとわかめのスープ さつま揚げ きくらげと大根のサラダ	864kcal	62.6g	牛乳 わかめ 白身魚すり身 豆腐 ひじき	米 かつくり粉 油 砂糖 いりごま	チンゲンサイ しいたけ 大根 きゃべつ 人参 かいわれ大根 きくらげ
17(木)	シーフードカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ サーターアンダギー	868kcal	37.4g	牛乳 あさり えび いか ホタテ ツナ 卵	米 油 砂糖 いりごま 薄力粉 黒砂糖	玉ねぎ ピーマン 大根 黄パプリカ ブロッコリー
18(金)	鶏飯 牛乳 鮭のチーズフライ いちご	866kcal	53.4g	牛乳 ささみ 卵 のり 鮭のチーズフライ	米 油 砂糖	しいたけ つぼ漬けきざみ ねぎ いちご