

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(木)	麦ごはん 牛乳 五目スープ タラの南蛮漬け きゃべつサラダ	868kcal	47.9g	牛乳 タラ	米 麦 油 砂糖 いりごま	インゲン 大根 しめじ えのきたけ 白菜 チンゲンサイ 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 人参 きゃべつ もやし コーン
6(火)	麦ごはん 牛乳 しめじの味噌汁 筑前煮 もやしのごま酢和え	861cal	39.7g	牛乳 こんぶ かつお節 みそ 鶏肉 厚揚げ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	しめじ 玉ねぎ チンゲンサイ 人参 れんこん 椎茸 もやし かいわれ大根 きゃべつ きくらげ コーン
7(水)	ミートスパゲティ 牛乳 大根スープ ごぼうサラダ 黒糖ケーキ	861cal	31.5g	牛乳 豚ミンチ 卵 調理用牛乳	スパゲティ 砂糖 マヨネーズ いりごま 薄力粉 黒砂糖 マーガリン 油	玉ねぎ トマト 大根 チンゲンサイ 人参 もやし きゃべつ ごぼう
8(木)	山菜チャーハン 牛乳 わかめスープ 厚揚げのみぞれ焼き ごまだれサラダ	863kcal	43.6g	牛乳 豚肉 卵 わかめ 厚揚げ	米 油 砂糖 いりごま	にら 山菜ミックス 椎茸 玉ねぎ 大根 もやし ブロッコリー 人参 赤パプリカ コーン
9(金)	ごはん 牛乳 えのきの味噌汁 メンチカツ きくらげの酢の物	866kcal	37.8g	牛乳 わかめ こんぶ かつお節 みそ 牛ミンチ 豚ミンチ 卵	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 いりごま	えのきたけ 大根 人参 玉ねぎ きゃべつ きゅうり きくらげ
13(火)	ガーリックライス 牛乳 コンソメスープ タラのケチャップ和え もやしサラダ	862kcal	57.0g	牛乳 タラ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 いりごま	しめじ 玉ねぎ ピーマン チンゲンサイ インゲン 人参 もやし きゃべつ かいわれ大根
14(水)	ごはん 牛乳 具だくさん味噌汁 ハートコロッケ きゃべつと人参のおかかサラダ	865kcal	27.3g	牛乳 こんぶ かつお節 みそ 豚ミンチ	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	人参 玉ねぎ ごぼう 椎茸 かいわれ大根 コーン
15(木)	麦ごはん 牛乳 きのかスープ 麻婆きゃべつ コーンサラダ みかん	865kcal	38.9g	牛乳 厚揚げ 豚ミンチ	米 麦 砂糖 油 かつくり粉 いりごま	エリンギ きゃべつ えのきたけ しめじ ごぼう 人参 にら 椎茸 もやし きくらげ コーン みかん
16(金)	鮭とほうれん草の Pasta 牛乳 ガーリックスープ かぼちゃサラダ バナナケーキ	864kcal	38.1g	牛乳 鮭 卵 調理用牛乳	スパゲティ 薄力粉 かたくり粉 油 マヨネーズ 砂糖 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 椎茸 白菜 人参 かぼちゃ チンゲンサイ レモン ブロッコリー バナナ
19(月)	ごはん 牛乳 玉ねぎとしめじのスープ じゃがいもの中華和え 人参サラダ	868kcal	33.6g	牛乳 豆腐 豚ミンチ	米 じゃがいも 薄力粉 かつくり粉 油 砂糖 マヨネーズ いりごま	玉ねぎ しめじ チンゲンサイ ピーマン 椎茸 人参 きゃべつ もやし ブロッコリー
20(火)	ごはん 牛乳 大根の味噌汁 かぼちゃの煮物 きくらげサラダ	862kcal	39.4g	牛乳 わかめ こんぶ かつお節 みそ 鶏肉	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	インゲン 大根 しめじ かぼちゃ 人参 椎茸 もやし きゃべつ コーン きくらげ
21(水)	エビピラフ 牛乳 パプリカスープ ハンバーグ コールスローサラダ	868kcal	34.0g	牛乳 むきえび 豚ミンチ 牛ミンチ 卵 調理用牛乳	米 マーガリン 油 薄力粉 砂糖 マヨネーズ いりごま	コーン ピーマン えのきたけ 人参 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ もやし きゃべつ
22(木)	ビビンバ 牛乳 白菜スープ 豆腐サラダ みかん	865kcal	43.4g	牛乳 牛肉 卵 わかめ 豆腐	米 砂糖 いりごま 油	インゲン 人参 もやし ほうれん草 白菜 しめじ ごぼう 赤パプリカ コーン みかん
26(月)	豚丼 牛乳 ほたての味噌汁 ひじきとコーンのサラダ いちご	866kcal	46.8g	牛乳 豚肉 ほたて こんぶ かつお節 みそ ひじき	米 油 砂糖 いりごま マヨネーズ	玉ねぎ きゃべつ ピーマン 赤パプリカ 大根 人参 コーン チンゲンサイ えのきたけ いちご
27(火)	ごはん ビーフシチュー かぼちゃとさつまいもと卵のサラダ	866kcal	30.4g	牛乳 牛肉 卵	米 じゃがいも 油 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー かぼちゃ マッシュルーム