

曜日		日					
献立名		1					
食品名		① あんぱん ② <b>牛乳</b> ③ <b>オムレツ(ほうれん草)</b> ④ コーンとハムのスープ					
献立名		① 小麦・小豆 ② <b>牛乳</b> ③ <b>鶏卵</b> ・ほうれん草 ④ ハム・コーン・青梗菜					
食品名		582kcal/3.0g ① <b>鶏肉の照り焼き丼</b> ② <b>牛乳</b> ③ 胡瓜の昆布和え ④ だご汁					
献立名		① 米・ <b>鶏肉</b> ② <b>牛乳</b> ③ 胡瓜・キャベツ 人参・塩昆布 ④ 平麺・豚肉・油揚げ 白菜・人参・小葱					
食品名		1183kcal/4.4g ① 白ご飯 ② <b>鶏肉のマーメレード焼き</b> ③ ブロッコリーのガーリックソテー ④ きのことスープ					
献立名		① 米 ② <b>鶏肉</b> ③ ブロッコリー・ピーマン ベーコン ④ ウインナー・人参 しめじ・えのきたけ					
食品名		944kcal/3.4g					
日		2	3	4	5	6	7
献立名		① 白ご飯 ② 豚肉と厚揚げの味噌炒め ③ 筍のすまし汁 ④ <b>ふりかけ</b>	① ナン ② <b>牛乳</b> ③ チリコンカン ④ カリフラワー ⑤ わかめスープ	① 白ご飯 ② <b>スコッチエッグ</b> ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁	① ミニマーボー丼 ② 太刀魚団子のスープ ③ きゅうりの漬物	① 白ご飯 ② いわしのみぞれ煮 ③ 里芋と大根のそぼろ煮 ④ わかめのみそ汁	① ホットドッグ ② <b>牛乳</b> ③ 黒豚のトマト煮 ④ きこのスープ
食品名		① 米 ② 豚肉・厚揚げ・玉葱 人参・キャベツ ③ 竹の子・えのきたけ 小葱 ④ <b>ごま</b>	① 小麦 ② <b>牛乳</b> ③ 豚肉・ミックスビーンズ 枝豆・玉葱・じゃが芋 人参・トマト ④ カリフラワー・アスパラガス ⑤ わかめ・えのき・葉ねぎ	① 米 ② <b>鶏卵</b> ・玉葱・ <b>鶏肉</b> 豚肉・じゃが芋 ③ 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽 ④ 干し椎茸・人参・にら	① 米・豚肉・豆腐・玉葱 枝豆・葉ねぎ ② 太刀魚つみれ・人参 にら ③ 胡瓜	① 米 ② いわし・大根 ③ 豚肉・里芋・大根 人参・枝豆 ④ わかめ・えのきたけ 小葱	① 小麦・ウインナー 玉葱 ② <b>牛乳</b> ③ 豚肉・じゃが芋・玉葱・枝豆 ④ ベーコン・人参・しめじ えのきたけ
カロリー		518kcal/2.4g	642kcal/4.1g	812kcal/3.4g	706kcal/2.1g	668kcal/2.8g	850kcal/5.0g
献立名		  					① <b>ナポリタンスパゲッティ</b> ② クロワッサン ③ <b>牛乳</b> ④ イタリアンサラダ ⑤ コロコロ野菜スープ
食品名		  					① 小麦・玉葱・ピーマン <b>鶏肉・エビ(ソース)</b> ② 小麦 ③ <b>牛乳</b> ④ ピーマン・カリフラワー・コーン ⑤ ベーコン・大根・人参 玉葱・枝豆
カロリー		1011kcal/4.5g					972kcal/4.0g
献立名		① 白ご飯 ② テンジャンチゲ ③ 春雨の酢の物	<b>イベント食(節分)</b>  お楽しみに！	① 白ご飯 ② チーズハンバーグ ③ 粉ふき芋 ④ ブロッコリーロースト ⑤ ポトフ	① 白ご飯 ② 豚肉と厚揚げの煮物 ③ きびなごのカリカリフライ ④ 玉葱のみそ汁	① 白ご飯 ② <b>チキンカツ</b> ③ ポテトサラダ ④ キャベツのみそ汁	① 白ご飯 ② 豚肉の生姜焼き ③ 添え野菜 ④ ほうれん草のみそ汁
食品名		① 米 ② 豚肉・いか・トッポギ 焼き豆腐・人参・白菜 深葱・小松菜 ③ 春雨・胡瓜・コーン 人参		① 米 ② 豚肉・玉葱 ③ じゃが芋 ④ ブロッコリー ⑤ じゃが芋・キャベツ 玉葱・人参	① 米 ② 豚肉・じゃが芋・厚揚げ 人参・玉葱・こんにゃく ③ きびなご ④ 玉葱・人参・ほうれん草	① 米 ② <b>鶏肉</b> ・小麦 ③ じゃが芋・人参 胡瓜・コーン ④ キャベツ・里芋 人参・小葱	① 米 ② 豚肉 ③ もやし・ピーマン アスパラガス ④ 南瓜・ほうれん草
カロリー		700kcal/2.9g	949kcal/7.1g	953kcal/3.6g	987kcal/4.3g	1104kcal/2.7g	1052kcal/4.3g
献立名		① <b>シーフードドリア</b> ② ドレッシングサラダ ③ 野菜ジュース					① 米・ベーコン・ <b>鶏肉</b> ・コーン いか・マッシュルーム 玉葱・人参・枝豆 チーズ・ピーマン ② ブロッコリー・ピーマン コーン ③ 人参・小松菜・ケール ブドウ・温州みかん
食品名							1105kcal/5.7g

＊アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります＊

＊材料その他の都合により献立の変更もあります＊

\*材料その他の都合により献立の変更もあります\*





	曜日	月	火	水	木	金	土	
	日	23	24	25	26	27	28	
朝食	献立名	① 白ご飯 ② 豚肉のしぐれ煮 ③ えのきたけのみそ汁 ④ ふりかけ	① 白ご飯 ② 里芋と大根のそぼろ煮 ③ 豆腐のみそ汁 ④ 高菜漬け	① 白ご飯 ② 納豆 ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ 椎茸のみそ汁	① クイックオムライス ② 黒豚ウインナー ③ ジュリアンスープ	① カレーライス ② 福神漬け ③ 彩りサラダ ④ みかんジュース	① コッペパン ② 牛乳 ③ コロッケ ④ ツナと小松菜のソテー ⑤ 野菜スープ ⑥ はちみつ&マーガリン	
	食品名	① 米 ② 豚肉・しめじ・人参 玉葱・インゲン ③ えのきたけ・油揚げ 小松菜・人参 ④ ごま	① 米 ② 里芋・大根・人参 枝豆・豚ミンチ ③ 豆腐・わかめ・人参・葉ねぎ ④ 高菜	① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・玉葱・ピーマン にんにくの芽 ④ 干し椎茸・うす揚げ 深葱・にら	① 米・鶏卵 ② 豚肉 ③ じゃが芋・人参・玉葱 枝豆	① 米・牛肉・小麦 マッシュルーム ② 大根 ③ ブロッコリー・ピーマン ④ みかん	① 小麦 ② 牛乳 ③ 小麦・じゃが芋・牛肉 ④ かつおツナ・小松菜 しめじ・ピーマン ⑤ ウインナー・玉葱・じゃが芋・人参・キャベツ ⑥ はちみつ&マーガリン	
	カロリー 塩分	668kcal/2.7g	586kcal/2.7g	792kcal/3.0g	737kcal/4.6g	731kcal/4.2g	1036kcal/2.6g	
昼食	献立名	① 牛肉高菜ごはん ② 牛乳 ③ 朝鮮漬け風和え物 ④ わかめとトックのスープ	 <p>風船のように膨らむ体の特徴のフグは、フグ目フグ科に分類される魚で、世界の温帯から熱帯地域沿岸に生息しています。日本では、縄文時代の遺跡から骨が見つかるなど、古くから食べられていたことがわかっていますが、テトロドトキシンという猛毒を持つ種類が多く、その部位もさまざまであることから、厚生労働省より食用可能なフグが示されており、さばくのに専門の資格が必要です。大阪では、フグのことを「てっぽう」と呼びますが、これは「当たると命を落とす」ことにかけてたものです。一方、古くからフグの産地として知られる山口県の下関では、縁起を担いで「ふく（＝福）」と呼んでいます。淡白な白身魚ですが、上品な味わいと独特の歯ごたえが特徴で、刺し身や鍋料理、から揚げなど、いろいろな料理で親しまれています。</p>				① 豚キムチ丼 ② 牛乳 ③ 大根のゆず和え ④ 厚揚げとわかめのみそ汁	
	食品名	① 米・牛肉・高菜・コーン ② 牛乳 ③ 白菜・胡瓜・人参・塩昆布 ④ トック・わかめ・人参 竹の子					① 米・豚肉・玉葱・もやし にんにくの芽・白菜 ② 牛乳 ③ 大根・ゆず ④ 厚揚げ・わかめ・葉ねぎ	
	カロリー 塩分	839kcal/4.7g					1543kcal/4.0g	
夕食	献立名	① 白ご飯 ② 鶏肉のバーベキューソース ③ マヨネーズサラダ ④ じゃが芋のみそ汁	① 白ご飯 ② 魚のチリソース ③ 野菜の炒め物 ④ ウインナースープ	① ポークカレー ② 小松菜と千切大根の和え物 ③ フルーツポンチ	① 白ご飯 ② 鶏肉のから揚げ ③ 添え野菜 ④ 厚揚げのみそ汁	① 白ご飯 ② 豚肉のみそキムチ炒め ③ 春巻き ④ わかめスープ	① 白ご飯 ② 焼肉・焼肉のたれ ③ ピリ辛きゅうり ④ トッポギスープ	
	食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ ごぼう・千切大根・人参 きゅうり ④ じゃが芋・豆腐 人参・葉ねぎ	① 米 ② あじ ③ さつま揚げ・キャベツ ピーマン ④ ウインナー・人参 玉葱・にら	① 米・豚肉・人参・玉葱 じゃが芋・枝豆 ② 千切大根・人参・小松菜 ③ みかん・パイン・もも ファイバーゼリー	① 米 ② 鶏肉・小麦 ③ キャベツ・ピーマン コーン ④ 厚揚げ・里芋 人参・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・キャベツ・ピーマン 玉葱・しめじ・白菜 にんにくの芽・もやし ③ 小麦・豚肉・人参 玉葱・キャベツ・椎茸 ④ えのきたけ・わかめ 人参・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・キャベツ・ピーマン にんにくの芽・ごま ③ きゅうり・人参・塩昆布 ④ ベーコン・トッポギ 人参・ほうれん草	
	カロリー 塩分	1035kcal/3.9g	958kcal/3.0g	1002kcal/4.2g	1090kcal/4.0g	1015kcal/2.7g	1036kcal/2.6g	
		kcal/g						

＊アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります＊

＊材料その他の都合により献立の変更もあります＊