



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 % | 脂質 % |
|----|----|------------------|----|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|--|------------|---------|------|
| | | 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 | ほうとううどん | | 和風ツナサラダ 焼きおにぎり | だし削り節 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 まぐろ | うどん 里芋 こんにゃく 油 砂糖 米 | 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ しめじ 大根 きゅうり りんご | 753 | 14.5 | 23.5 |
| 2 | 金 | 節分ご飯 | | 鯛の蒲焼き風 野菜の赤しそ和え 味噌汁 | 大豆 牛乳 いわし だし煮干 豆腐 味噌 | 米 もち米 片栗粉 油 砂糖 | 人参 椎茸 キャベツ きゅうり しそ 大根 ねぎ 小松菜 | 723 | 17.7 | 27.6 |
| 5 | 月 | ピザトースト | | ポトフ 人参ラペ 花みかん | ハム チーズ 牛乳 ベーコン 豚肉 揚げボール まぐろ | 食パン マーガリン 油 じゃがいも ごま | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ ピーマン 人参 キャベツ かぶ かぶ(葉) らっきょう レモン みかん | 744 | 18.4 | 35.1 |
| 6 | 火 | ご飯 | | 高野豆腐入り親子煮 切り干し大根と青菜の和え物 味噌汁 | 牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 だし 削り節 味噌 油揚げ | 米 砂糖 ごま | 人参 玉ねぎ 筍 なら 切り干し大根 小松菜 キャベツ | 796 | 18.0 | 28.9 |
| 7 | 水 | コーンピラフ | | 鶏肉のアップルソース焼き グリーンサラダ 白菜のクリームスープ | 牛乳 鶏肉 ベーコン | 米 大麦 パター 油 砂糖 小麦粉 | 玉ねぎ コーン パセリ りんご キャベツ きゅうり ピーマン 人参 白菜 | 781 | 14.8 | 32.5 |
| 8 | 木 | ご飯 | | 鯖のみそソースかけ 磯浸し 沢煮椀 | 牛乳 さば 味噌 のり だし削り節 豚肉 | 米 砂糖 片栗粉 | もやし キャベツ ほうれん草 人参 かぶ しめじ ねぎ かぶ(葉) | 733 | 17.5 | 27.0 |
| 9 | 金 | 麦ご飯 | | 小魚の磯辺揚げ 肉じゃが かきたま汁 | 牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 竹輪 だし削り節 豆腐 卵 | 米 大麦 小麦粉 油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 片栗粉 | 人参 玉ねぎ いんげん ねぎ 小松菜 | 803 | 15.7 | 29.8 |
| 13 | 火 | わかめご飯 | | しゅうまい 大根ときゅうりの中華風あえもの 豆腐と青菜のスープ | わかめ 牛乳 豚挽き肉 だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ だし 昆布 | 米 しゅうまいの皮 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま | 生姜 椎茸 筍 玉ねぎ 大根 きゅうり ねぎ 小松菜 | 752 | 15.6 | 25.3 |
| 14 | 水 | スパゲッティボンゴレトマトソース | | 豆と野菜のマリネ ブラウニー | ベーコン あさり チーズ 牛乳 大豆 卵 | スパゲッティ 油 パター 砂糖 小麦粉 チョコレート | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト トマトピューレ パセリ 枝豆 きゅうり 蓮根 | 799 | 15.4 | 32.3 |
| 15 | 木 | ご飯 | | いかの変わりソースかけ 五目きんぴら すまし汁 | 牛乳 いか だし削り節 だし昆布 豆腐 | 米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも 糸こんにゃく ごま | 玉ねぎ ごぼう 人参 蓮根 大根 えのきたけ しめじ | 738 | 15.3 | 24.0 |
| 16 | 金 | チキンカレー | | じゃこ入りビーンズサラダ りんご | 鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ ひよこまめ | 米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖 | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト グリンピース キャベツ きゅうり 枝豆 | 824 | 14.6 | 26.7 |
| 19 | 月 | ご飯 | | 四川味噌豆腐 中華サラダ こんにゃくのピリ辛炒め | 牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 | 米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく | 生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ ねぎ 大根 きゅうり | 785 | 16.6 | 28.9 |
| 20 | 火 | ご飯・海苔の佃煮 | | 厚焼き卵 五目豆 味噌汁 | のり 牛乳 卵 大豆 昆布 だし 削り節 味噌 | 米 大麦 砂糖 油 片栗粉 こんにゃく じゃがいも | 玉ねぎ 人参 椎茸 蓮根 キャベツ | 740 | 15.9 | 23.4 |
| 21 | 水 | 上海焼きそば | | じゃこ入り茹で野菜 マーラーカオ | いか 海老 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ エビミルク 卵 | 油 中華めん 砂糖 小麦粉 コーンスターチ | 生姜 玉ねぎ 人参 筍 椎茸 キャベツ ピーマン 小松菜 | 842 | 15.1 | 31.0 |
| 22 | 木 | 麦ご飯 | | 魚の照り焼き お浸し つみっこ | 牛乳 ぶり かつお節 鶏肉 だし削り節 豆腐 | 米 大麦 砂糖 小麦粉 ごま油 里芋 | 生姜 人参 チンゲンサイ 大根 白菜 しめじ ねぎ | 775 | 17.3 | 27.8 |
| 26 | 月 | ガーリックライス | | タンダーチキン 茹で野菜 じゃが芋とベーコンスープ | 牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン | 米 パター 油 ごま油 じゃがいも | にんにく 玉ねぎ 生姜 トマト パター もやし 人参 きゅうり コーン キャベツ セロリー 小松菜 | 748 | 15.3 | 31.0 |
| 27 | 火 | ご飯 | | 白身魚のチリソース ラーバーツァイ 中華スープ | 牛乳 メルルーサ 豚肉 豆腐 | 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 | ねぎ にんにく 生姜 白菜 人参 筍 椎茸 小松菜 | 763 | 16.4 | 25.0 |
| 28 | 水 | 黒砂糖コッペパン | | ポテトグラタン ブロッコリーサラダ 野菜スープ | 牛乳 鶏肉 海老 生クリーム チーズ | 黒砂糖パン 油 じゃがいも 小麦粉 パター 砂糖 | 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ ブロッコリー コーン 人参 セロリー 小松菜 | 747 | 16.0 | 33.3 |
| 29 | 木 | ご飯 | | すき焼き風煮物 海藻サラダ ポンカン | 牛乳 豚肉 焼き豆腐 うずら卵 海藻サラダ わかめ | 米 油 糸こんにゃく 砂糖 ふ | 玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン ほんかん | 784 | 16.5 | 27.7 |

| | エネルギー kcal | たんぱく質 % | 脂質 % | 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 |
|---------|------------|---------|------|----------|-----------|------|-------|-------|--------|--------|-------|---------|--------|
| 今月平均摂取量 | 770 | 16.1 | 28.5 | 380 | 111 | 3.4 | 3.7 | 292 | 0.43 | 0.61 | 37 | 2.7 | 7.5 |