



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	三色ピラフ		チーズオムレツ イタリアンサラダ かぶと野菜のスープ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ	米 パター 油 じゃがいも	人参 コーン缶 いんげん 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり ピーマン きくらげ かぶ かぶ (葉)	588	17.3	33.7
2	金	節分ご飯		鯛の蒲焼き 小松菜のお浸 すまし汁	大豆 青のり 牛乳 いわし か つお節 だし削り節 だし昆布 豆腐 はんぺん	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	小松菜 もやし 人参 大根 し めじ ねぎ さやえんどう	600	18.8	28.7
5	月	八宝麺		焼き芋 もやしの中華風サラダ	豚肉 いか 海老 うずら卵 牛 乳 わかめ	中華めん 油 片栗粉 ごま油 さつまいも 砂糖	生姜 にんにく 筍 人参 キャベ ツ 椎茸 ねぎ 小松菜 もやし きゅうり	576	15.4	25.0
6	火	ご飯		豚肉の生姜炒め ひじき入り茹で野菜 味噌汁 りんご	牛乳 豚肉 ひじき だし削り節 油揚げ 味噌	米 油 片栗粉 ごま ごま油 砂糖	玉ねぎ 生姜 大根 きゅうり 人 参 白菜 ねぎ りんご	567	17.6	28.1
7	水	黒砂糖パン		白身魚のムニエル 花野菜のサラダ ミラノ風野菜のスープ	牛乳 メルルーサ ベーコン チーズ	黒砂糖パン 小麦粉 パター 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	レモン 人参 ブロッコリー カリフ ワ 玉ねぎ トマト缶 キャベツ セロリー パセリ	583	19.2	30.1
8	木	ご飯		豆腐と挽き肉の煮込み ほうれん草のお浸し ししゃもカレー焼き	牛乳 豚挽き肉 高野豆腐 豆腐 ししゃも 卵	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗 粉 ごま油 小麦粉	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ グリーンピース もやし ほうれん草 パセリ	622	19.9	30.0
9	金	ご飯		いかのかりんと揚げ 茹で野菜 味噌汁 かみかみふりかけ	牛乳 いか だし煮干 油揚げ 味噌 豆腐 かつお節 ちりめん じゃこ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	生姜 キャベツ もやし 人参 玉 ねぎ 小松菜 塩昆布	588	18.4	29.1
13	火	ニラそぼろ 丼		じゃが芋のチーズ焼き 浅漬け ポシカン	豚挽き肉 牛乳 チーズ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも パター	にんにく 生姜 玉ねぎ なら キャベツ きゅうり 人参 ほんか ん	642	15.6	29.2
14	水	ペペロン チーノ		ブロッコリー入り茹で野 菜 チョコチップケーキ	ベーコン 海老 牛乳 卵 生ク リーム	油 スパゲッティ 小麦粉 砂糖 バター チョコレート	にんにく とうがらし 玉ねぎ し めじ ブロッコリー 人参 キャベ ツ コーン缶	598	15.9	29.0
15	木	赤しそご飯		ぎせい豆腐 ほうれん草とキャベツの ごま和え のっぺい汁	牛乳 豆腐 豚挽き肉 卵 鶏肉 だし削り節	米 油 砂糖 ごま 里芋 片栗 粉	しそ 人参 椎茸 さやいんげん キャベツ ほうれん草 大根 ご ぼう	572	16.9	28.8
16	金	ご飯		おから入りハンバーグ カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 おから 卵 ベーコン	米 パター パン粉 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ピーマン セロリー	596	15.6	29.6
19	月	豚挽き肉と 牛蒡のご飯		わかさぎの天ぷら 野菜の磯香和え 味噌汁 テコボン	豚挽き肉 油揚げ 牛乳 わかさ ぎ 卵 のり だし削り節 わかめ 豆腐 味噌	米 ごま油 こんにやく 砂糖 小 麦粉 油	生姜 ごぼう 人参 いんげん もやし ほうれん草 大根 玉ね ぎ テコボン	576	17.3	27.8
20	火	ご飯		鶏肉の胡麻だれかけ 和風サラダ 豆腐汁	牛乳 鶏肉 味噌 だし削り節 豆腐	米 油 ごま油 砂糖 ごま	生姜 ねぎ キャベツ きゅうり 人参 大根 小松菜	577	16.3	31.2
21	水	海老ドリア		コーン入り野菜ソテー ベーコンスープ	鶏肉 海老 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン	米 パター 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ コーン缶 小松菜 もやし キャベツ	612	14.7	33.7
22	木	根菜うどん		北の大地のポテト ツナ入り茹で野菜	鶏肉 生揚げ だし削り節 牛乳 味噌 まぐろ	うどん ごま油 こんにやく じゃ がいも ながいも 片栗粉 油 砂糖	人参 ごぼう 大根 ねぎ キャ ベツ きゅうり	587	14.7	32.7
26	月	ご飯		鮭の照り焼き かぼちゃの煮付け 豚汁	牛乳 鮭 だし削り節 だし煮干 豚肉 豆腐 味噌	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	生姜 かぼちゃ ごぼう 大根 人参 ねぎ	571	20.1	20.6
27	火	ご飯		蓮根しゅうまい チャブチェ 中華スープ	牛乳 豚挽き肉 海老 卵 豚肉 豆腐	米 片栗粉 しゅうまいの皮 油 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま	生姜 蓮根 玉ねぎ ねぎ にん にく 人参 ビーマン きくらげ チンゲンサイ	631	16.5	25.2
28	水	シナモン レーズン ロール		ポークビーンズ コールスローサラダ	卵 牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	小麦粉 砂糖 パター 油 じゃ がいも	レーズン 玉ねぎ 人参 セロ リー トマトピューレ パセリ キャ ベツ きゅうり りんご	608	16.5	31.2
29	木	ご飯		豆腐のカレー煮 大根の和え物 野菜チップス	牛乳 豆腐 豚挽き肉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつまいも	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 筍 椎茸 大根 きゅうり かぼ ちゃ ごぼう	637	15.8	32.6

	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	596	17	29.3	355	97	2.4	3	250	0.4	0.53	39	2.1	6.2