

日	曜	献立名	主として血・肉となるもの	主として体の調子を整えるもの	主として働く力となるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	おかげ・魚の味噌煮(軟)・付合せ(南瓜)・胡瓜の小町和え(軟)・すまし汁(エノキ オクラ ミツバ)・オレンジゼリー・牛乳	さば・卵・ゼラチン・牛乳	しょうが・南瓜・きゅうり・にんじん・えのき茸・オクラ・みつば・オレンジ・ジュース	おかげ・砂糖・片栗粉・油・すりごま(白)	360	18.2
3	火	大豆ドライカレー(軟)・おにっこコロッケ(軟)・コンソメスープ(ハム・エノキ)(軟)・ストロベリーヨーグルト・牛乳	大豆・鶏ひき肉・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・トウモロコシフレーク・グリンピース・ブロッコリー・えのき茸	おかげ・じゃが芋・バター・コーンスナック・砂糖・ストロベリーソース	464	17.1
4	水	おかげ・鶏肉のくわ焼き(軟)・千草和え(軟)・味噌汁(ナメコ ネギ)・りんごケーキ(軟)・牛乳	鶏ひき肉・油揚げ・牛乳	玉ねぎ・いんげん・ほうれん草・にんじん・なめこ・ねぎ・りんご缶	おかげ・砂糖・片栗粉・三温糖・ホットケーキミックス	383	19.4
5	木	おかげ・魚のムニエル(軟)・付合せ(トマト)・ジャーマンサラダ(軟)・コンソメスープ(白菜・コーン)・角切り洋なしゼリー・牛乳	さけ・チキンワインナー・牛乳	トマト・きゅうり・にんじん・白菜・トウモロコシフレーク・洋なし缶・寒天	おかげ・バター・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ風・砂糖	344	15.9
6	金	おかげ・五目玉子焼き(軟)・ブロッコリーのとかか和え(軟)・味噌汁(南瓜・玉葱)・カルビスゼリー(セラチン)・牛乳	卵・鶏ひき肉・ハム・かつお節・ゼラチン・牛乳	長ひじき・にんじん・ねぎ・生しいたけ・ブロッコリー・トウモロコシフレーク・南瓜・玉ねぎ	おかげ・砂糖	386	18.3
9	月	おかげ・ハンバーグ(軟)・付合せ(インゲン)・和風ツナサラダ(軟)・コンソメスープ(モヤシ・舞茸)・ピーチソースゼリー・牛乳	豚もも肉・豆腐・卵・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・いんげん・きゅうり・キャベツ・にんじん・もやし・まいたけ・もも缶・寒天	おかげ・マッシュポテト・三温糖・片栗粉・油・砂糖	387	19.2
10	火	パン粥(ミルク)・ジャム(マーマレード)・ミートボール野菜ソース(軟)・花野菜のミモザサラダ(軟)・わかめスープ・りんご缶・牛乳	鶏だんご・卵・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・ブロッコリー・カリフラワー・わかめ・りんご缶	食パン・マーマレード・バター・三温糖・胡麻ドレッシング	452	17.3
12	木	おかげ・ふりかけ・高野豆腐の旨煮(軟)・春雨の酢の物(軟)・味噌汁(法連草 アゲ)・ぶどうゼリー(セラチン)・牛乳	豆腐・鶏ひき肉・ハム・油揚げ・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリンピース・きゅうり・ほうれん草・ぶどうジュース	おかげ・じゃが芋・三温糖・片栗粉・春雨・砂糖・ごま油	374	16.7
13	金	おかげ・鮭のねぎ味噌焼き(軟)・付合せ(さつま芋)・菜の花サラダ・すまし汁(玉ねぎ 三つ葉)・ムース・オ・ショコラ・牛乳	さけ・シーチキン・ゼラチン・牛乳	しょうが・ねぎ・にんじん・菜花・キャベツ・みつば	おかげ・砂糖・片栗粉・さつまいも・マヨネーズ風・玉ねぎ	421	20.9
16	月	スパゲティナポリタン(軟)・チキンナゲット(軟)・付合せ(ブロッコリー)・コンソメスープ(キャベツ・椎茸)・みかんのヨーグルトかけ・牛乳	ハム・鶏ひき肉・豆腐・卵・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ピーマン・玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・生しいたけ・みかん缶	マカロニ・パン粉・三温糖・片栗粉・砂糖	366	18.4
17	火	おかげ・鶏肉の生姜焼き(軟)・付合せ(オクラ)・もやし炒め(軟)・味噌汁(玉ねぎ 大根 ネギ)・バナナ(軟)・牛乳	鶏もも肉・チキンワインナー・牛乳	しょうが・オクラ・もやし・ピーマン・にんじん・トウモロコシフレーク・玉ねぎ・大根・ねぎ	おかげ・砂糖	418	20.4
18	水	おかげ・魚のさらさ蒸し(軟)・にんじんのマヨネーズサラダ(軟)・味噌汁(白菜 油揚げ・豆乳ゼリー(セラチン)・牛乳	さわら・シーチキン・油揚げ・豆乳・ゼラチン・牛乳	生しいたけ・にんじん・ねぎ・みつば・玉ねぎ・白菜	おかげ・片栗粉・マヨネーズ風・砂糖・ブルーベリーソース	368	19.4
19	木	おかげ・豚肉のカレー焼き(軟)・トマトとじゃこのサラダ(軟)・コンソメスープ(ホウレン草 エノキ)(軟)・小豆蒸しパン・牛乳	豚もも肉・豆腐・卵・しらす干し・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・トマト・きゅうり・ほうれん草・えのき茸	おかげ・マッシュポテト・片栗粉・ごま油・砂糖・ホットケーキミックス・ゆで小豆	409	20.9
20	金	ビビンバ(軟)・ツナとブロッコリーの中華サラダ(軟)・中華スープ(豆腐ニラ)・野菜ジュースゼリー(セラチン)・牛乳	鶏ひき肉・錦糸卵・シーチキン・豆腐・ゼラチン・牛乳	しょうが・もやし・ほうれん草・刻みのり・ブロッコリー・トウモロコシフレーク・にら・野菜ジュース	砂糖・ごま油・すりごま(白)・おかげ	369	20.7
24	火	おかげ・カジキの五色和え(軟)・和風マカロニサラダ(軟)・すまし汁(エノキ ハンセンミツバ)・パインゼリー(セラチン)・牛乳	シーチキン・大豆・ハム・白はんぺん・ゼラチン・牛乳	にんじん・グリンピース・玉ねぎ・きゅうり・えのき茸・みつば・パインジュース	おかげ・さつまいも・砂糖・マカロニ・油	405	17.5
25	水	おかげ・ホイコーロー(軟)・春雨とカニカマのサラダ(軟)・中華スープ(青梗菜 もやし)・牛乳寒天(きなこ)・牛乳	鶏ひき肉・かに風味かまぼこ・錦糸卵・きな粉・牛乳	しょうが・ピーマン・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・わかめ・チンゲン菜・もやし	おかげ・砂糖・かき油・春雨・マヨネーズ風・すりごま(白)	378	16.8
26	木	パン粥(加糖ミルク)・鶏肉のブレゼー(軟)・薩摩芋サラダ(軟)・コンソメスープ(インゲン・コーン)・もものヨーグルトかけ・牛乳	鶏ひき肉・豆腐・卵・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・エリンギ・りんご・レーズン・いんげん・トウモロコシフレーク・もも缶	食パン・三温糖・パン粉・バター・片栗粉・さつまいも・マヨネーズ風・砂糖	458	18.5
27	金	おかげ・魚の照り焼き風(軟)・付合せ(キュウリ)・ひじきの煮付け(軟)・味噌汁(大根 ワカメ ネギ)・プレーン蒸しパン(軟)・牛乳	さば・油揚げ・鶏ひき肉・牛乳	きゅうり・長ひじき・にんじん・グリンピース・大根・わかめ・ねぎ	おかげ・砂糖・片栗粉・三温糖・ホットケーキミックス	383	18.6

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

* 献立作成システムの都合により、使用しているすべての食材を表示できない日があります。

* 季節の献立

3日 大豆ドライカレー、おにっこコロッケ(節分メニュー)

13日 ムース・オ・ショコラ(バレンタインデー)、

菜の花サラダ(菜の花プロジェクト様より寄贈される菜の花を使用します。)

