

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	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(南瓜)・胡瓜の小町和え・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	ごはん・砂糖・油・すりごま(白)	700	31.0
3	火	大豆ドライカレー・おにっこコロッケ・コンソメスープ(ハム・シメジ)・ストロベリーヨーグルト・牛乳	大豆・鶏ひき肉・ハム・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・ブロッコリー・しめじ	ごはん・バター・コロッケ・油・砂糖・ストロベリーソース	724	26.3
4	水	ご飯・豚肉のくわ焼き・千草和え・味噌汁(ナコネキ)・りんごケーキ・牛乳	豚もも肉・油揚げ・卵・ヨーグルト・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	ごはん・砂糖・油・片栗粉・三温糖・小麦粉	740	34.3
5	木	ご飯・魚のムニエル・付合せ(トマト)・ジャーマンサラダ・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・ウインナー・牛乳	トマト・きゅうり・にんじん・白菜・ホールコーン・洋なし缶・寒天	ごはん・小麦粉・バター・じゃが芋・マヨネーズ風・砂糖	683	28.1
6	金	ご飯・五目玉子焼き・ブロッコリーのおかか和え・味噌汁(南瓜玉葱)・カルピスゼリー(セラチン)・牛乳	卵・鶏もも肉・ハム・かつお節・ゼラチン・牛乳	ひじき・にんじん・ねぎ・干し椎茸・ブロッコリー・ホールコーン・南瓜・玉ねぎ	ごはん・油・砂糖	703	27.9
9	月	ご飯・ハンバーグ・付合せ(インゲン)・和風ツナサラダ・コンソメスープ(もやし・舞茸)・ピーチソースゼリー・牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・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	ごはん・パン粉・油・砂糖	703	27.3
10	火	食パン・ジャム(マーマレード)・ミートボール野菜ソース・花野菜のミニザサラダ・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	772	27.6
12	木	ご飯・高野豆腐の旨煮・春雨の酢の物・味噌汁(法連草 アゲ)・ぶどうゼリー(セラチン)・牛乳	高野豆腐・豚ひき肉・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	ごはん・油・じゃが芋・三温糖・片栗粉・春雨・砂糖・ごま油	705	27.5
13	金	ご飯・鮭のねぎ味噌焼き・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	ごはん・砂糖・さつまいも・マヨネーズ風・玉ねぎ	733	33.8
16	月	スパゲティナポリタン・チキンナゲット・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	ウインナー・チキンナゲット・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	スパゲティ・油・砂糖	670	25.6
17	火	ご飯・鶏肉の生姜焼き・付合せ(オクラ)・もやし炒め・味噌汁(玉ねぎ・大根・ネギ)・バナナ・牛乳	鶏もも肉・ベーコン・牛乳	しょうが・オクラ・もやし・ピーマン・にんじん・ホールコーン・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・砂糖・油	748	30.5
18	水	ご飯・魚のさらさ蒸し・にんじんのマヨネーズサラダ・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	しょうが・生しいたけ・にんじん・ねぎ・みつば・だし昆布・玉ねぎ・白菜	ごはん・マヨネーズ風・砂糖・ブルーベリーソース	690	32.6
19	木	ご飯・豚肉のカレー焼き・トマトとじゃこのサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 エノキ)・小豆蒸しパン・牛乳	豚もも肉・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	ごはん・油・片栗粉・ごま油・砂糖・ホットケーキミックス・ゆで小豆	662	30.1
20	金	ビビンバ・ツナとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(豆腐 ニラ)・野菜ジュースゼリー(セラチン)・牛乳	豚ひき肉・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・ホールコーン・にら・野菜ジュース	砂糖・ごま油・白炒りごま・ごはん	675	30.6
24	火	ご飯・カジキの五色和え・和風マカロニサラダ・すまし汁(エノキ かまぼこ ミツバ)・パインゼリー(セラチン)・牛乳	まかじき・ハム・かまぼこ・ゼラチン・牛乳	にんじん・ホールコーン・玉ねぎ・きゅうり・えのき茸・みつば・パインジュース	ごはん・じゃが芋・さつまいも・片栗粉・油・砂糖・マカロニ	714	27.0
25	水	ご飯・ホイコーロー・春雨とカニカマのサラダ・中華スープ(青梗菜 もやし)・牛乳寒天(きなこ)・牛乳	豚もも肉・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・チキンソーセージ・もやし	ごはん・砂糖・かき油・油・春雨・マヨネーズ風・すりごま(白)	698	27.7
26	木	くろロールパン・鶏肉のブレゼー・薩摩芋サラダ・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	鶏もも肉・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・しめじ・りんご・レーズン・いんげん・ホールコーン・もも缶	くろロールパン・小麦粉・バター・三温糖・さつまいも・マヨネーズ風・砂糖	758	29.3
27	金	ご飯・魚の照り焼き風・付合せ(キュウリ)・ひじきの煮付け・味噌汁(大根 ウカネキ)・プレーン蒸しパン・牛乳	さば・油揚げ・鶏もも肉・牛乳	きゅうり・ひじき・にんじん・大根・わかめ・ねぎ	ごはん・砂糖・油・三温糖・ホットケーキミックス	721	30.8

* 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。)

