

| 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(ナメコ ネギ)・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(ゼラチン)・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・花野菜のミモザサラダ・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 アケ)・ぶどうゼリー(ゼラチン)・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・グリーンピース・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(玉麩 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・玉麩 | 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(玉ネギ 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・大根・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(ゼラチン)・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(ほうれん草 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 | ピピンパ・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(ゼラチン)・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(ゼラチン)・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・チンゲン菜・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・鶏肉のプレザー・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 ワカメ ネギ)・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。)

