

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・蒸し鶏中華風・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・中華風ソテー・中華スープ(法蓮草 ヨーン)	鶏もも肉・むきえび	しょうが・白ねぎ・ブロッコリー・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・ほうれん草・ホールコーン	ごはん・胡麻ドレッシング・油・ごま油・かき油	683	28.3
3	火	大豆ドライカレー・じゃこサラダ・コンソメスープ(大根 まいたけ)・牧場の朝ヨーグルト	大豆・牛ひき肉・豚ひき肉・しらす干し・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・大根・まいたけ	ごはん・油・砂糖・ごま油	721	23.5
4	水	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・付合せ(モヤシ・人参)しょうゆ・和風マカロニサラダ・すまし汁(玉麴 みつば)	豚もも肉・ハム	玉ねぎ・ねぎ・もやし・にんじん・きゅうり・みつば	ごはん・砂糖・片栗粉・油・マカロニ・スパゲティ・玉麴	668	26.6
5	木	ご飯・魚の照り焼き・付合せ(オクラ)塩・ほうれん草のなめ茸和え・味噌汁(じゃが芋 玉葱 ネギ)・青りんごゼリー	さわら	オクラ・ほうれん草・もやし・にんじん・なめたけ・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・じゃが芋・青りんごゼリー	661	27.6
6	金	ご飯・干草焼き・付合せ(カリフラワー)塩・キャベツとツナの煮物・味噌汁(トウモロコシ ワカメ ネギ)	卵・豚ひき肉・シーチキン・木綿豆腐	にんじん・ほうれん草・生しいたけ・カリフラワー・キャベツ・わかめ・ねぎ	ごはん・油・砂糖	643	24.8
9	月	ご飯・肉じゃが・ブロッコリーの和え物・味噌汁(豆腐 えのき ネギ)・牧場の朝ヨーグルト	かに風味かまぼこ・豆腐・ヨーグルト	グリーンピース・ブロッコリー・にんじん・えのき茸・ねぎ	ごはん・ほっこり肉じゃが・すりごま(白)	704	22.2
10	火	ご飯・ハンバーグきのこソース・ポテトサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 ヨーン)・抹茶ミルク寒天	ハンバーグ・シーチキン・牛乳	きのこミックス5種・きゅうり・ほうれん草・ホールコーン・寒天	ごはん・業務用ポテトサラダ	733	22.7
12	木	ご飯・鶏やわらか煮・付合せ(人参・いんげん)塩・きゅうりとわかめの酢の物・味噌汁(ナメコ ネギ)・ココアムース	とりやわらか煮	にんじん・いんげん・きゅうり・わかめ・なめこ・ねぎ	ごはん・砂糖・ココアムース	706	27.0
13	金	ご飯・さばの味噌煮・付合せ(オクラ)・ほうれん草の白和え・すまし汁(はんぺん ミツバ)	さば味噌煮・白和えベース・白はんぺん	オクラ・ほうれん草・みつば	ごはん	679	24.7
16	月	ご飯・タンドリーチキン・付合せ(キャベツ)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・コンソメスープ(大根 ワカメ)・りんごゼリー(寒天)	タンドリーチキン	キャベツ・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・大根・わかめ・リンゴジュース・寒天	ごはん・マヨネーズ・砂糖	712	31.1
17	火	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(インゲン)しょうゆ・もやしのごまドレッシング和え・すまし汁(とろろ昆布・ネギ)・ピーチゼリー	さば塩焼(大)・ハム	いんげん・もやし・きゅうり・にんじん・とろろ昆布・ねぎ	ごはん・油・砂糖・すりごま(白)・ピーチゼリー	767	25.9
18	水	ご飯・鶏の唐揚げ・付合せ(オクラ)しょうゆ・胡瓜とチーズのおろし和え・味噌汁(白菜 アケ)	鶏から揚げ・サイコロチーズ・油揚げ	オクラ・大根おろし・きゅうり・にんじん・白菜	ごはん・砂糖	650	24.4
19	木	ご飯・肉団子の甘酢からめ・ごぼうサラダ・中華スープ(豆腐 ニラ)・牧場の朝ヨーグルト	鶏だんご・かに風味かまぼこ・豆腐・ヨーグルト	ピーマン・にんじん・カットえのき・ごぼうサラダ・にら	ごはん・ごま油	788	21.8
20	金	ご飯・鶏肉の塩こうじ焼き・付合せ(粉ふき芋・ブロッコリー)・切干大根煮付・味噌汁(キャベツ 玉葱 ネギ)・みかん寒天	ごろごろチキン冷凍・切干大根煮物	ブロッコリー・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・みかん缶・寒天	ごはん・生塩糰子・じゃが芋・砂糖	663	26.7
24	火	ご飯・照り焼きチキン・付合せ(インゲン・カリフラワー)塩・大根のきんぴら・味噌汁(トウモロコシ アケネギ)	鶏もも肉・木綿豆腐・油揚げ	いんげん・カリフラワー・大根・にんじん・グリーンピース・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・油・ごま油・白炒りごま	668	25.0
25	水	ご飯・ぎせい豆腐・付合せ(法蓮草)しょうゆ・和風ツナサラダ・味噌汁(玉葱 ワカメ)・オレンジゼリー	水切り豆腐・鶏ひき肉・卵・シーチキン	にんじん・生しいたけ・しょうが・グリーンピース・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・わかめ	ごはん・砂糖・片栗粉・油・オレンジゼリー	654	22.9
26	木	ご飯・ミートボール野菜ソース(ケチャップ)・付合せ(ブロッコリー)塩・春雨サラダ(手作り)・白菜とカニカマのスープ・牧場の朝ヨーグルト	鶏だんご・ハム・かに風味かまぼこ・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・きゅうり・白菜	ごはん・バター・砂糖・春雨・油	788	22.6
27	金	ご飯・魚のレモン風味(スプレー)・付合せ(粉ふき芋・青のり)・もやしのカレーソテー・味噌汁(ホウレン草 フ)・パインゼリー(寒天)	さけ・ウインナー	青のり・もやし・ピーマン・にんじん・ほうれん草・パイン缶・寒天	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・じゃが芋・油・玉麴	654	28.1

* 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。

* デザートを「毎日」から「栄養面で必要な日のみ」へ変更しています。

* 調理室の緊急工事のため、2/9(月)～2/20(金)は、通常とは異なる対応になります。

ご理解とご協力をお願いいたします。