

2月

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	I群/kg-kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
3	火	麦入りごはん		いわしのチーズ焼き 五目煮豆 キャベツのみぞ汁	ぎゅうにゅう いわしのうめに チーズ とりにく だいすひじき ひらてんみそ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ えのきたけ	ごめ おおむぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう こんにゃく さんあんとう	735	31.7	27.7
4	水	豚キムチ丼		切干大根のサラダ けんちん汁	ぶたにく ぎゅうにゅう 糸かまぼこ とうふ	たまねぎ キムチ にんじん きりぼしだいこん キャベツ コーン だいこん ごぼう ほししいたけ はねぎ	ごめ おおむぎ さとう ごま ごまドレッシング ごまあぶら	720	27.7	25.3
5	木	パン		ハムステーキ いろどりサラダ ビーンズシチュー	ジョアハム ちくわ ひじき ぶたにく だいす	キャベツ にんじん えだまめ れんこん あかバブリカ きバブリカ たまねぎ トマト	パン さとう あぶら じゃがいも	756	30.4	28.7
6	金	麦入りごはん		ブルコギ 春雨サラダ わかめのみぞ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム わかめ とうふ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん にら きバブリカ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり だいこん はねぎ	ごめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	701	26.2	24.1
9	月	麦入りごはん		煮込みハンバーグ プロッコリーのサラダ きのこのクリームスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	たまねぎ ブロッコリー キャベツ きバブリカ しめじ マッシュルーム にんじん	ごめ おおむぎ あぶら さとう オリーブゆ	729	27.7	26.9
10	火	麦入りごはん		厚揚げとキャベツの肉みそ炒め ビーフンサラダ えのきだけのすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ あかもそ チキンハム	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり えのきたけ はねぎ	ごめ おおむぎ あぶら さとう ビーフン ノンエッグマヨネーズ	712	25.2	26.2
12	木	麦入りごはん		あじの塩焼き きんぴらごぼう あおさのみぞ汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう あじ とうふ あおのり みそ ヨーグルト	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん	ごめ おおむぎ あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら	703	32.3	21.4
13	金	麦入りごはん		鶏肉のバーベキュースース にんじんしりしり ニラ玉スープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご	りんごジュース しょうが にんにく はねぎ にんじん コーン にら たまねぎ	ごめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	745	31.0	30.2
16	月	麦入りごはん		春巻き 鶏肉ときゅうりの甘酢あえ キムチスープ	ぎゅうにゅう ささみフレーク ぶたにく みそ	きゅうり キャベツ キムチ たまねぎ にら	ごめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら	733	25.1	28.7
17	火	カレーライス		コールスローサラダ	ぎゅうにく チーズ ショア	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	ごめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら オリーブゆ	711	20.9	18.4
18	水	ごはん		さばの竜田揚げ 小松菜とちくわのあえもの 岩津ねぎのみぞ汁	ぎゅうにゅう さば ちくわ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ こまつな にんじん いわつねぎ だいこん	ごめ あぶら でんぶん さとう	730	29.1	29.0
24	火	麦入りごはん		豚肉のパン粉焼き たくあんあえ 白菜のみぞ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく きゅうり キャベツ にんじん たくあん はくさい えのきたけ はねぎ	ごめ おおむぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう パンこ オリーブゆ	761	28.6	30.9
25	水	タコライス		ツナサラダ ABCスープ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	ごめ おおむぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ ABCマカロニ	766	26.9	29.4
26	木	麦入りごはん		かぼちゃ入りオムレツ 野菜ソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう かぼちゃ入りオムレツ ソーセージ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん コーン セロリ バセリ トマト	ごめ おおむぎ あぶら パター さとう じゃがいも	718	21.8	26.9
27	金	わかめごはん		ミニチカツ さつま汁 プリン	わかめ ぎゅうにゅう ミンチカツ とりにく とうふ みそ	だいこん たまねぎ にんじん はねぎ	ごめ おおむぎ あぶら さつまいも とうにゅうプリン	768	24.3	27.2