



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 火	★ビビンバ丼 わかめのスープ さつまいもレーズン	水稲穀粒(精白米)／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖／さつまいも／米粉	豚ひき肉／大豆しょうゆ／カットわかめ／絹ごし豆腐／煮干し／削り節／まぐろ缶詰(水煮フレーク)	しょうが／とうもろこし缶詰／ほうれんそう／だいずもやし／にんじん／ねぎ／えのきたけ／干しぶどう／にら／まいたけ／エリンギ	★にらとツナの子チミ 揚げきのこ	1食分 - 409 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 1.3 g
21 水	ひえごはん 白菜と玉葱味噌汁 ムキカレイ揚げ焼きカレー味 マッシュポテト サイコロサラダ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／ひえみそ／こめみそ／こめしょうゆ／かたくり粉／なたね油／じゃがいも／豆乳マーガリン・マヨネーズ／甜菜糖	油揚げ／煮干し／削り節／まがれい／大豆しょうゆ／豆乳／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／鶏ひき肉／ちりめんじゃこ	はくさい／玉葱／しょうが／りんご／きゅうり／にんじん／青ピーマン／トマトケチャップ	チキンライスのおにぎり ちりめんじゃこ(茹で)	1食分 - 461 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 9.3 g 食塩相当量 1.2 g
22 木	ごはん おかかふりかけ 切り干し大根のスープ ★ポークビーンズ ★フロッコリーナムル	水稲穀粒(精白米)／甜菜糖／こめしょうゆ／じゃがいも／なたね油／米粉／黒砂糖	削り節／大豆しょうゆ／大豆(国産、ゆで)／豚モモ(脂身付き)／豚ひき肉／豆乳	切干しだいこん／えのきたけ／あさつき／玉葱／にんじん／トマトピューレ／トマトケチャップ／ブロッコリー／ごぼう	黒糖蒸しパン ★ごぼうチップ	1食分 - 458 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.3 g
24 土	ごはん キャベツと青菜の味噌汁 鶏肉の照焼き さつま芋きんぴら 人参ラベ	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／じゃがいも／こめしょうゆ／なたね油／さつま芋／甜菜糖／ホワイトソルガムパスタ／かたくり粉	削り節／煮干し／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／鶏ひき肉／大豆しょうゆ	キャベツ／チンゲンツァイ／ねぎ／にんじん	マカロニみたらし和え スティックボン菓子(塩せんべい)	1食分 - 461 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.1 g
26 月	ごはん ★えのき佃煮 キャベツ大根味噌汁 鮭の青のり揚げ焼き かぼちゃサラダ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／あわみそ／かたくり粉／なたね油／豆乳マヨネーズ／さつまいも	大豆しょうゆ／煮干し／削り節／しろさけ／あおのり／挽きわり納豆／ちりめんじゃこ	えのきたけ／だいこん／あさつき／キャベツ／しょうが／西洋かぼちゃ／ブロッコリー／にんじん	納豆チャーハン さつまいもチップ	1食分 - 431 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 6.3 g 食塩相当量 1.3 g
27 火	★人参ごはん ポトフ ★ハンバーグ れんこんサラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖／豆乳マヨネーズ	煮干し／削り節／豚ひき肉／大豆しょうゆ／しろさけ／あおのり／まぐろ缶詰(水煮フレーク)／焼きのり	にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／トマトケチャップ／トマトピューレ／れんこん／カリフラワー／ブロッコリー／りんご	おにぎりバイキング ★果物(りんご)	1食分 - 452 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.2 g
28 水	ごはん かぶ青菜の味噌汁 ★さわらみそ焼き さつま芋レモン煮 春雨サラダ	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／あわみそ／甜菜糖／なたね油／さつまいも／普通はるさめ(乾)／こめしょうゆ／米粉	米大豆みそ／削り節／煮干し／さわら／きな粉(大豆)／豆乳／こんぶ	かぶ／こまつな／ねぎ／レモン(果汁、生)／にんじん／チンゲンツァイ	米粉ときな粉のクッキー カリカリ昆布(茹で)	1食分 - 409 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 0.6 g
29 木	★豚丼 里芋と白菜の味噌汁 チンゲン菜じゃこ和え	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／かたくり粉／さといも／こめみそ／塩せんべい	豚ばら(脂身付)／豚ひき肉／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／米大豆みそ／ちりめんじゃこ／寒天	玉葱／あさつき／はくさい／チンゲンツァイ／温州蜜柑ストロージュース	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	1食分 - 483 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.0 g
月 平均 栄養 価					エネルギー 430 kcal 脂 質 11.1 g	たんぱく質 20.5 g 食塩相当量 1.1 g


※食材の仕入れ状況により献立を変更することがあります。


★は、うめさんのリクエストメニューです。

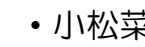
～2月 旬の食材～


  
 ・カリフラワー

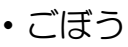
  
 ・ブロッコリー

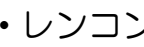
  
 ・ほうれん草


  
 ・大根


  
 ・小松菜


  
 ・白菜


  
 ・ごぼう

  
 ・レンコン

  
 ・長ネギ

  
 ・ぶり

  
 ・いちご

  
 ・ぼんかん など

