

[献立予定表]

2020年 2月

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
3月	ツイストパン	○		ツイストパン			856 kcal
	ビーンズシチュー		鶏肉,大豆,牛乳,脱脂粉乳,クリーム	じゃがいも,ホワイトルー,サラダ油,米粉	にんじん,玉ねぎ,枝豆	白ワイン,チキンコンソメ,食塩,白こしょう	33.7 g
	イワシフライ		イワシフライ	大豆油			32.8 g
	カラフルサラダ			コーンクリームドレッシング	キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン		3.0 g
4火	麦ごはん	○		精白米,精麦			800 kcal
	みそおでん		玉はんぺん,うずら卵,昆布,赤みそ	さといも,こんにゃく,中ざら糖	だいこん,にんじん	こいくちしょうゆ,酒,本みりん,和風だしの素	32.8 g
	サケの塩焼き		塩サケ			酒	18.7 g
	キャベツのかおりあえ				キャベツ,きゅうり,にんじん	かおり粉,食塩	3.0 g
5水	ソフトめん	○		ソフト麺			870 kcal
	カレーソース		牛ひき肉	サラダ油,カレールウ,米粉	にんにく,にんじん,玉ねぎ,グリーンピース,ブルーン	白ワイン,ケチャップ,ウスターソース,食塩,白こしょう,チキンコンソメ,カレー粉	34.5 g
	ココアビーンズ		大豆	大豆油,グラニュー糖,三温糖		ビュアココア	24.2 g
	もやしソテー		ベーコン	サラダ油	もやし,にんじん,コーン	チキンコンソメ,白こしょう,食塩	1.7 g
6木	麦ごはん	○		精白米,精麦			779 kcal
	豚汁		豚肉,豚ばら肉,木綿豆腐,赤みそ	さといも	だいこん,にんじん,ねぎ	いりこだしパック	29.4 g
	ウナギのひつまぶし		ウナギ,錦糸卵			かば焼きのたれ	19.8 g
	キャベツのゆかりあえ				キャベツ,きゅうり,にんじん	ゆかり粉,食塩	2.8 g
	いちご				いちご		
7金	麦ごはん	○		精白米,精麦			859 kcal
	すき焼き		牛肉,かまぼこ,焼き豆腐	しらたき,すき焼きふ,三温糖,サラダ油	にんじん,はくさい,ねぎ	酒,こいくちしょうゆ,和風だしの素	31.3 g
	厚焼き卵		厚焼き卵				22.7 g
	切干大根の煮つけ		油揚げ	サラダ油,中ざら糖,すりごま	切干大根,さやいんげん,にんじん	こいくちしょうゆ,本みりん,和風だしの素	2.5 g
10月	クロワッサン	○		クロワッサン			838 kcal
	コーンポタージュ		クリーム,脱脂粉乳,牛乳	サラダ油,コーンポタージュルウ,米粉	玉ねぎ,コーンペースト,コーン,パセリ	食塩,白こしょう,チキンコンソメ	27.3 g
	フライドチキン		鶏肉	かたくり粉,薄力粉,米粉,大豆油	にんにく	食塩,白こしょう,白ワイン	47.6 g
	シーザーサラダ				キャベツ,にんじん,きゅうり	シーザードレッシング(乳卵有)	2.5 g
	焼きプリンタルト			焼きプリンタルト			
12水	小型パン	○		小型パン			798 kcal
	みそラーメン		豚肉,なると,赤みそ,ミックスみそ	サラダ油,中華めん	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,ねぎ,コーン	酒,トウバンジャン,食塩,白こしょう,こいくちしょうゆ,本みりん,中華だし	28.9 g
	春巻		春巻	大豆油			30.8 g
	大根の中華煮		鶏ひき肉	ごま油,かたくり粉	しょうが,だいこん,チンゲンサイ	酒,中華だし,うすくちしょうゆ,本みりん	3.3 g
	ヨーグルト		ヨーグルト				
13木	麦ごはん	○		精白米,精麦			780 kcal
	沢煮椀		豚肉		干し椎茸,にんじん,ごぼう,だいこん,糸みつば	酒,うすくちしょうゆ,かつおだしパック,食塩	32.2 g
	サバの煮つけ		サバ,赤みそ	中ざら糖	しょうが,ねぎ	こいくちしょうゆ,酒,本みりん	17.2 g
	白菜の塩昆布あえ		塩昆布		はくさい,にんじん,もやし	食塩	2.4 g
14金	大豆ごはん	○	鶏肉,大豆	α化米,もち米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,枝豆	酒,うすくちしょうゆ,食塩,和風だしの素	760 kcal
	けんちん汁		木綿豆腐,油揚げ,昆布	さといも,こんにゃく	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	こいくちしょうゆ,食塩,かつおだしパック	34.0 g
	豚肉のごま揚げ		豚肉	いりごま,かたくり粉,米粉,大豆油	しょうが	うすくちしょうゆ,酒	25.5 g
	オレンジ				オレンジ		2.3 g
17月	食パン	○		食パン			766 kcal
	りんごジャム				りんごジャム		34.2 g
	肉だんごのスープ煮		肉だんご	オリーブ油,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	22.3 g
	イカのハーブ焼き		イカ	オリーブ油	にんにく	食塩,白こしょう,白ワイン,バジル	3.6 g
	コーンもやし				もやし,コーン,にんじん	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	
	パイン				パイン		

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
18 火	麦ごはん	○		精白米,精麦			845 kcal
	呉汁		冷凍豆腐,大豆,豆乳,赤みそ	さといも	にんじん,だいこん,ねぎ	かつおだしパック	32.1 g
	鶏ごぼう		鶏肉	かたくり粉,米粉,大豆油,いりごま,三温糖	ごぼう	酒,こいくちしょうゆ,本みりん	19.2 g
	こんにゃくの土佐煮		かつお節	こんにゃく,中ざら糖	にんじん,枝豆	こいくちしょうゆ,本みりん,和風だしの素,かつおだしパック	2.5 g
19 水	袋入りうどん	○		うどん			798 kcal
	きつねうどんのつゆ		鶏肉,油揚げ		にんじん,干し椎茸,ねぎ	うすくちしょうゆ,本みりん,酒,食塩,かつおだしパックとうがらし	28.2 g
	かきあげ		茎わかめ,ちくわ	薄力粉,米粉,大豆油	玉ねぎ,にんじん,ごぼう,糸みつば	食塩,酒,ベーキングパウダー	26.6 g
	れんこんサラダ		干ひじき	香りごまドレッシング	れんこん,コーン,枝豆		5.5 g
20 木	麦ごはん	○		精白米,精麦			799 kcal
	いものこ汁			さといも	にんじん,だいこん,ごぼう,ぶなしめじ,ねぎ	こいくちしょうゆ,食塩,かつおだしパック	25.8 g
	ワカサギのから揚げ		ワカサギの唐揚げ	大豆油			20.7 g
	小松菜と厚揚げの煮びたし		厚揚げ		こまつな,にんじん,もやし	うすくちしょうゆ,和風だしの素,本みりん,かつおだしパック	1.7 g
	豆乳プリン		豆乳プリン				
21 金	麦ごはん	○		精白米,精麦			887 kcal
	麻婆豆腐		豚ひき肉,赤みそ,木綿豆腐	サラダ油,三温糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,干し椎茸,玉ねぎ,たけのこ,ねぎ	トウバンジャン,酒,テンメンジャン,こいくちしょうゆ,中華だし	32.9 g
	豚しゅうまい		豚しゅうまい				25.4 g
	炒めナムル			ごま油,いりごま,三温糖	にんにく,しょうが,ほうれん草,もやし,にんじん	こいくちしょうゆ,コチジャン	2.5 g
25 火	麦ごはん	○		精白米,精麦			846 kcal
	根菜カレー		豚肉	じゃがいも,カレールウ,サラダ油,米粉	ごぼう,れんこん,にんじん,玉ねぎ,にんにく,ブルーン	酒,カレー粉,トマトケチャップ,ウスターソース,食塩,チキンコンソメ	26.4 g
	菜花のごまあえ			すりごま	ほうれん草,もやし,にんじん	うすくちしょうゆ,本みりん	20.3 g
	福神漬				福神漬		3.8 g
	チーズ		チーズ				
26 水	小型パン	○		小型パン			774 kcal
	焼きそば		豚肉,あおのり,かつお節	サラダ油,中華めん	にんじん,キャベツ,しょうが	酒,食塩,白こしょう,焼きそばソース	30.8 g
	フランクフルト		フランクフルト				28.7 g
	わかめサラダ		わかめ,糸寒天		だいこん,きゅうり,コーン	青じそドレッシング	4.4 g
27 木	麦ごはん	○		精白米,精麦			802 kcal
	湯葉のすまし汁		湯葉,かまぼこ,木綿豆腐,わかめ		こまつな,えのきたけ	かつおだしパック,食塩,うすくちしょうゆ	35.1 g
	サワラのゆずみそ焼き		サワラ,ミックスみそ	三温糖	ゆず皮,,ゆず果汁	こいくちしょうゆ,本みりん,酒	18.5 g
	肉じゃが		豚肉	ごま油,じゃがいも,中ざら糖	玉ねぎ,にんじん,枝豆	酒,うすくちしょうゆ,和風だしの素	2.3 g
28 金	キムチチャーハン	○	豚肉	α化米,もち米,サラダ油	にんにく,白菜キムチ,たけのこ,玉ねぎ,にんじん,干し椎茸	酒,うすくちしょうゆ,食塩,中華だし	748 kcal
	チンゲンサイのスープ		木綿豆腐,焼き豚	ごま油	チンゲンサイ,にんじん,ぶなしめじ	うすくちしょうゆ,中華だし,食塩,白こしょう	31.1 g
	香淋鶏		鶏肉	三温糖,ごま油,かたくり粉,薄力粉,米粉,大豆油	ねぎ,しょうが,にんにく	酒,うすくちしょうゆ	28.0 g
	杏仁豆腐			杏仁豆腐			2.0 g

※都合により、食材や料理が変更になることもあります。