



2月 こんだてよていひょう



日	こんだて名	おもに ちにくほね 血や肉、骨になるもの	おもに からだ ちよし ととの 体の調子を整えるもの	おもに なつ ちから 熱や力になるもの	た その他	えいようか 栄養価	いと家 食り庭 品たて	備考
3月	ごはん いわしの生妻煮 五目豆 小松菜のみそ汁	牛乳 いわしのしょうが煮 大豆 さつまあげ 油揚げ みそ	にんじん ごぼう れんこん 干し椎茸 小松菜 えのきたけ	ごはん 板こんにやく 油 さとう じゃがいも	酒 しょうゆ 和だし	1材料* 579 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.4 g		肉類
4火	ソフトめん カレー南蛮 ウィンナーと野菜のソテー ココアゼリー	とり肉 なたと 油揚げ 牛乳 ウィンナー ゼラチン	たまねぎ にんじん ほうれんそう 干し椎茸 キャベツ もやし ホールコーン にんにく	ソフトめん じゃがいも 油 オリーブオイル さとう	カレールク しょうゆ 塩 コンソメ みりん 和だし コ コア	1材料* 635 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 3.1 g		小魚
5水	ごはん そばろどんぶり 大根ツナサラダ もやしスープ デコボン	とりひき肉 しみどろふ 牛乳 わかめ ツナフレーク とり肉	たまねぎ にんじん しょうが 干し椎茸 だいこん きゅうり もやし なら きくらげ デコボン	ごはん 油 かたくりこ さとう	しょうゆ 酒 酢 塩 みりん 中華スープ	1材料* 580 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.1 g		いも類
6木	ごはん 豚肉のしぐれ煮 やさいのおかかあえ さつま汁	牛乳 ぶた肉 かつお節 とり肉 みそ	たまねぎ ごぼう しょうが ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし はくさい だいこん にんじん	ごはん さとう さつまいも	酒 みりん しょうゆ 和だし	1材料* 575 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.9 g		豆類
7金	ごはん とり肉のみそガーリック焼き 切干大根の炒めもの すまし汁	牛乳 とり肉 みそ 油揚げ さつまあげ	切干しだいこん にんじん 干し椎茸 ごぼう だいこん みつば にんにく	ごはん さとう 糸こんにやく 油	酒 みりん しょうゆ 塩 和だし	1材料* 590 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.0 g		種実類
10月	ごはん ホークソースマリネ ポパイサラダ 豆腐スープ	牛乳 ぶた肉 わかめ 豆腐	たまねぎ ほうれんそう もやし ホールコーン チンゲン菜 干し椎茸 パセリ	ごはん 油 ごま油 ごま	ソース 酢 塩 ケチャップ しょうゆ 中華スープ	1材料* 572 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.2 g		乳製品
12水	ごはん かわり納豆 肉じゃが 白菜のみそ汁	牛乳 納豆 かまぼこ チーズ かつお節 ぶたにく しみどろふ 油揚げ みそ	のぎわな漬 にんじん たまねぎ はくさい だいこん こまつな	ごはん ごま さとう じゃがいも 糸こんにやく 油	しょうゆ 酒 みりん 和だし	1材料* 613 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.0 g		くだもの
13木	ごはん 白身魚のねぎみそやき だいこん炒り どさんこ汁	牛乳 まだら みそ さつまあげ 油揚げ ぶた肉 豆腐	ねぎ だいこん にんじん さやいんげん ホールコーン たまねぎ もやし	ごはん さとう ごま 糸こんにやく 油 じゃがいも 有塩バター	塩 酒 みりん しょうゆ 和だし	1材料* 567 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.8 g		海藻類
14金	コーンピラフ ごぼうサラダ 鶏肉と春雨のスープ いちごゼリー	とり肉 牛乳 ツナフレーク	しめじ ホールコーン にんじん たまねぎ パセリ ごぼう キャベ ツ だいこん きょうな	ごはん 無塩バター ノイグマゼース* ごま はるさめ いちごゼリー	コンソメ 塩 こしょう 酢 酒 しょうゆ 中華スープ	1材料* 573 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.4 g		大豆製品
17月	ごはん ピピンパ さつまいものレモン煮 大根スープ	ぶたにく 牛乳 とり肉	にんじん ほうれんそう もやし レモン汁 だいこん みつば にんにく しょうが	ごはん さとう ごま油 ごま さつまいも	コチュジャン みりん しょう ゆ 中華スープ 酒 塩 和だし	1材料* 622 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.2 g		きのこ類
18火	食パン いちごジャム&マーガリン レンコンサラダ 野菜のクリーム煮	牛乳 ツナフレーク ベーコン とり肉 生クリーム	れんこん にんじん キャベツ たまねぎ ブロccoli しめじ	パン ノイグマゼース* ごま じゃがいも 有塩バター 薄力粉 ｲﾝｼﾞｱﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ	酢 塩 コンソメ	1材料* 718 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 31.5 g 食塩相当量 2.3 g		小魚
19水	ツナごはん ハンバーグ パリパリサラダ ワンタンスープ	ツナフレーク 牛乳 ハンバーグ かまぼこ ぶた肉	にんじん しょうが キャベツ きゅうり チンゲン菜 もやし 干し椎茸 しょうが	ごはん さとう ぎょうぎの皮 油 オリーブオイル ウェーブワンタン	しょうゆ 塩 みりん ソース ケチャップ 酢 中華スープ	1材料* 713 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 3.7 g		緑黄色野菜
20木	ごはん さばの塩焼き 白菜のあんかけ煮 油揚げと大根のみそ汁	牛乳 塩さば ぶた肉 油揚げ みそ	はくさい にんじん だいこん もやし こまつな	ごはん さとう かたくりこ	しょうゆ 酒 みりん 和だし	1材料* 577 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.4 g		いも類
21金	ごはん ゆで鶏のごまだれあえ はるさめサラダ ポテトスープ	牛乳 とり肉 ハム ベーコン	にんじん もやし きゅうり きくらげ たまねぎ パセリ にんにく しょうが パセリ	ごはん さとう ごま油 はるさめ マカロニ じゃがいも	しょうゆ 酢 コンソメ	1材料* 642 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 1.6 g		魚介類
25火	中華めん みそラーメン ジャーマンポテト はるか	ぶた肉 なたと わかめ みそ 牛乳 ベーコン	キャベツ もやし なら にんじん ホールコーン たまねぎ はるか にんにく しょうが パセリ	中華めん じゃがいも オリーブオイル	中華スープ 塩 豆板醤 味天 こしょう	1材料* 605 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.7 g		たまご
26水	ごはん ミートローフ もやしのソテー とうふのごま汁	牛乳 ぶたにく とりひき肉 豆腐 みそ	たまねぎ もやし チンゲン菜 にんじん だいこん こまつな	ごはん パン粉 さとう オリーブオイル さといも ねりごま	塩 こしょう ナツメグ ソース 赤ワイン コン ソメ ケチャッ プ 和た	1材料* 611 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.8 g		くだもの
27木	ごはん さわらの照り焼き 小松菜のおひたし とん汁	牛乳 さわら かつお節 ぶた肉 豆腐 みそ	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	ごはん さとう 油 ごま 板こんにやく じゃがいも	酒 みりん しょうゆ 和だし	1材料* 572 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.0 g		海藻類
28金	ごはん チキンカレー 大根サラダ プリン(卵・乳不使用)	とり肉 牛乳 わかめ かまぼこ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ だいこん にんにく	ごはん じゃがいも 油 ごま油 さとう プリン(卵・乳不使用)	カレールク ソース チャッ プ 酢 ケチャップ 酢 しょうゆ	1材料* 637 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 2.4 g		緑黄色野菜

* 材料の都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。