

2月のこんだて

1日・15日（水）

白飯
すき焼き風煮物
キャベツの昆布ツナあえ
麩のすまし汁



エネルギー 442kcal
たんぱく質 18.9g
脂質 19.4g
塩分 1.7g

2日・16日（木）

白飯
大豆のカレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 518kcal
たんぱく質 13.8g
脂質 21.5g
塩分 2.1g

3日（金）

恵方肉巻き
春雨のスープ
フルーツ



エネルギー 504kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 18.6g
塩分 1.1g

6日・20日（月）

白飯
ポークチャップ
じゃが芋のみそサラダ
白菜スープ



エネルギー 477kcal
たんぱく質 20.5g
脂質 20.2g
塩分 2.1g

7日・21日（火）

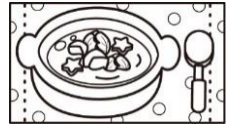
白飯
さわらの中華風みそ煮
白菜のごま酢あえ
ひつつみ汁



エネルギー 411kcal
たんぱく質 23g
脂質 9.5g
塩分 2g

8日・22日（水）

白飯
パスタグラタン
キャベツサラダ
わかめスープ



エネルギー 500kcal
たんぱく質 21.9g
脂質 16.3g
塩分 1.8g

9日（木）

白飯
さばのごま照り焼き
ひじきとさつま芋の炒り煮
雪見汁



エネルギー 422kcal
たんぱく質 20g
脂質 16.8g
塩分 1.7g

10日・24日（金）

白飯
鶏肉のかりん揚げ
切り干し大根の中華サラダ
かぶの白みそ汁



エネルギー 474kcal
たんぱく質 19.4g
脂質 16.4g
塩分 2.1g

13日・27日（月）

白飯
鶏ちゃん焼き
きゅうりのおかかあえ
もやしのみそ汁



エネルギー 325kcal
たんぱく質 18.1g
脂質 6.5g
塩分 2.2g

14日（火）

白飯
ハートバーグ
マカロニサラダ
ジュリアンスープ



エネルギー 512kcal
たんぱく質 20.5g
脂質 21.4g
塩分 2.7g

17日（金）

白飯
たらの甘辛あえ
ほうれん草のごまあえ
けんちん汁



エネルギー 335kcal
たんぱく質 17.3g
脂質 6.8g
塩分 1.7g

28日（火）

ビビンバチャーハン
ハートコロケ
白菜のサラダ
コンソメスープ
フルーツ



エネルギー 413kcal
たんぱく質 13.9g
脂質 11.9g
塩分 2.2g

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (水)	白飯 すき焼き風煮物 キャベツの昆布ツナあえ 麩のすまし汁	米、こんにゃく 砂糖、ふ ごま油	焼き豆腐、牛肉 豚肉、ツナ缶 塩こんぶ	キャベツ、はくさい たまねぎ、にんじん えのきたけ ブロッコリー ねぎ	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (木)	白飯 大豆のカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、砂糖	ヨーグルト 豚肉、だいず 豆乳	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイン缶、もも缶 にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
3 (金)	恵方肉巻き 春雨スープ フルーツ	米、はるさめ 砂糖、油 ごま油	卵、牛肉 焼きのり	にんじん、コーン オレンジ、きゅうり チンゲンサイ たまねぎ	牛乳 つぐいすボール
6 ・ 20 (月)	白飯 ポークチャップ じゃが芋のみそサラダ 白菜スープ	米、じゃがいも 油、砂糖 ごま油	豚肉、鶏肉 みそ、バター わかめ	たまねぎ、はくさい きゅうり、しめじ コーン、ピーマン ブロッコリー ねぎ	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (火)	白飯 さわらの中華風みそ煮 白菜のごま酢あえ ひつつみ汁	米、小麦粉 砂糖、ごま油 油、ごま	さわら、鶏肉 平天、みそ	はくさい、だいこん ごぼう、しょうが にんじん ブロッコリー	牛乳 鬼まんじゅう (7日) 揚げたこ焼き風 (21日)
8 ・ 22 (水)	白飯 パスタグラタン キャベツサラダ わかめスープ	米、スパゲティー 油、小麦粉 砂糖	豆乳、鶏肉 チーズ、ハム わかめ	キャベツ、にんじん しめじ、えのきたけ ブロッコリー コーン、ねぎ たまねぎ	牛乳 お菓子
9 (木)	白飯 さばのごま照り焼き ひじきと さつま芋の炒り煮 雪見汁	米、さつまいも 砂糖、油 ごま	さば、豚肉 油揚げ ひじき	だいこん はくさい いんげん にんじん	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (金)	白飯 鶏肉のかりん揚げ 切干し大根の中華サラダ かぶの白みそ汁	米、砂糖 片栗粉、油 ふ、ごま油 ごま	鶏肉、白みそ ハム、油揚げ	かぶ、きゅうり 切り干しだいこん にんじん しょうが	牛乳 みかん蒸しパン (10日) お茶 大根餅(24日)
13 ・ 27 (月)	白飯 鶏ちゃん焼き きゅうりのおかかあえ もやしのみそ汁	米、ごま油、砂糖	鶏肉、みそ ちくわ、赤みそ かつお節	たまねぎ、キャベツ きゅうり、もやし はくさい、にら しょうが、にんにく	牛乳 お菓子
14 (火)	白飯 ハートバーグ マカロニサラダ ジュリアンスープ	米、マカロニ 砂糖、オリーブ油 パン粉、油 マヨネーズ	牛ひき肉 豚ひき肉 木綿豆腐、豆乳 ハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	牛乳 マシュマロ カップケーキ
17 (金)	白飯 たちの甘辛あえ ほうれん草のごまあえ けんちん汁	米、油、砂糖 こんにゃく 片栗粉 ごま	たら、木綿豆腐	だいこん、キャベツ にんじん、コーン ほうれんそう ごぼう、ねぎ しょうが	牛乳 麩のラスク
28 (火)	ビビンバチャーハン ハートコロケ 白菜のサラダ コンソメスープ フルーツ	じゃがいも、米 パン粉、小麦粉 油、砂糖、ごま油 ごま	豚ひき肉 かにかまぼこ	みかん缶、もやし パイン缶、たまねぎ きゅうり、にんじん はくさい、だいこん ほうれんそう、コーン いんげん、しょうが にんにく	お茶 ゼリー

- ☘ 3日は、節分の行事食です。今年の恵方は、南南東のやや南です。
- ☘ 7日・21日の「ひつつみ汁」は、水でこねた小麦粉を薄く伸ばし手でちぎって煮た岩手の郷土料理です。
- ☘ 9日の「雪見汁」は、雪に見立てた大根おろしが特徴の汁物です。
- ☘ 24日のおやつ「大根餅」は、香港では旧正月に食べる縁起物です。