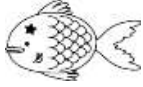


2月のこんだて

3日・17日（月）

白飯
 ポークチャップ
 じゃが芋のみそサラダ
 わかめと白菜のスープ

エネルギー 470kcal
 たんぱく質 20.5g
 脂質 19.3g
 塩分 2.2g



4日（火）

恵方肉巻き
 春雨スープ
 フルーツ

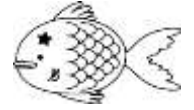
エネルギー 470kcal
 たんぱく質 20.5g
 脂質 19.3g
 塩分 2.2g



5日（水）

白飯
 シイラのガリガリ揚げ
 切干し大根の中華サラダ
 玉ねぎスープ

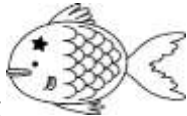
エネルギー 448kcal
 たんぱく質 21.7g
 脂質 13.1g
 塩分 1.6g



6日・20日（木）

白飯
 すき焼き風煮物
 ブロッコリーの昆布あえ
 麩の白みそ汁

エネルギー 498kcal
 たんぱく質 21.4g
 脂質 21.2g
 塩分 2.8g



7日・21日（金）

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 428kcal
 たんぱく質 20.2g
 脂質 16.9g
 塩分 1.8g



10日（月）

白飯
 鶏ちゃん焼き
 きゅうりのおかかあえ
 ちくわのみそ汁

エネルギー 331kcal
 たんぱく質 18.7g
 脂質 6.6g
 塩分 2.4g



12日・26日（水）

白飯
 たらのごまあえ
 ほうれん草のごまあえ
 けんちん汁

エネルギー 336kcal
 たんぱく質 17.1g
 脂質 6.7g
 塩分 1.8g



13日・27日（木）

白飯
 大豆のカレー
 フルーツヨーグルト

エネルギー 530kcal
 たんぱく質 14g
 脂質 22.3g
 塩分 2.3g



14日（金）

白飯
 にんじんハンバーグ
 マカロニサラダ
 ジュリアンスープ

エネルギー 506kcal
 たんぱく質 20.2g
 脂質 21.4g
 塩分 2.1g



18日（火）

白飯
 鶏肉の西京焼き
 大根とカニカマのサラダ
 小松菜のすまし汁

エネルギー 402kcal
 たんぱく質 18g
 脂質 16.5g
 塩分 1.8g



19日（水）

白飯
 米粉のチキンカレー
 ブロッコリーと大根のサラダ

エネルギー 401kcal
 たんぱく質 14.1g
 脂質 11.5g
 塩分 2.2g



25日（火）

白菜のあんかけ丼
 かぼちゃの甘煮
 長芋のみそ汁

エネルギー 377kcal
 たんぱく質 14.3g
 脂質 8.2g
 塩分 2.4g



28日（金）

ビビンバチャーハン
 ハートコロッケ
 白菜のサラダ
 コンソメスープ
 ヤクルト

エネルギー 440kcal
 たんぱく質 19.4g
 脂質 13.1g
 塩分 2.5g



- ❁ 3日から7日は、さかなの日です。わかめ、のり、塩こんぶ、さばを使用します。5日は、高浜町のまちからさんからシイラを仕入れます。
- ❁ 4日は、節分の行事食です。今年の恵方は、西南西です。
- ❁ 10日の鶏（けい）ちゃん焼きは、岐阜の郷土料理です。コクのある赤みそを使用します。
- ❁ 25日のおやつ「きなこゆべし」は、白玉粉、黒糖ときなこを鍋で練った和菓子です。きなこは、節分の豆を粉砕して作ります。

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	
3 ・ 17 (月)	白飯 ・ ポークチャップ じゃが芋のみそサラダ わかめと白菜のスープ	米、じゃがいも 油、砂糖、ごま油	豚肉、鶏肉 みそ わかめ	たまねぎ、はくさい きゅうり、しめじ ピーマン、ねぎ ブロッコリー コーン	牛乳 お菓子
4 (火)	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	オレンジ、きゅうり チンゲンサイ、コーン たまねぎ にんじん	牛乳 うぐいすボール
5 (水)	白飯 シイラのガリガリ揚げ 切干し大根の中華サラダ 玉ねぎスープ	米、天かす 片栗粉、小麦粉 油、砂糖、ごま油	しいら、ハム	たまねぎ、きゅうり 切り干しだいこん しょうが、にんにく ブロッコリー ねぎ	
6 ・ 20 (木)	白飯 ・ すき焼き風煮物 ブロッコリーの 昆布あえ 麩の白みそ汁	米、こんにゃく 砂糖、ふ、ごま油 ごま	焼き豆腐、白みそ 豚肉、牛肉 油揚げ、塩こんぶ	キャベツ、はくさい たまねぎ、にんじん ブロッコリー ねぎ	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (金)	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 みかん蒸しパン (7日) 揚げたこ焼き風 (21日)
10 (月)	白飯 鶏ちゃん焼き きゅうりのおかかあえ ちくわのみそ汁	米、ごま油、砂糖	鶏肉、みそ 赤みそ ちくわ かつお節	たまねぎ、キャベツ きゅうり、はくさい ほうれんそう にら、しょうが にんにく	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (水)	白飯 ・ たらのごまあえ ほうれん草のごまあえ けんちん汁	米、油 こんにゃく 片栗粉、砂糖 ごま	たら、木綿豆腐	キャベツ、にんじん コーン、ごぼう ねぎ、しょうが ほうれんそう だいこん	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (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 豆乳、だいず	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
14 (金)	白飯 にんじんハンバーグ マカロニサラダ ジュリアンスープ	米、マカロニ パン粉、油 マヨネーズ 砂糖、オリーブ油	木綿豆腐、豆乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ハム	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	牛乳 バナナココア カップケーキ
18 (火)	白飯 鶏肉の西京焼き 大根とカニカマのサラダ 小松菜のすまし汁	米、砂糖 マヨネーズ	鶏肉、絹ごし豆腐 かにかまぼこ 白みそ、みそ	だいこん こまつな えのきたけ	牛乳 鬼まんじゅう
19 (水)	白飯 米粉の子キンカレー ブロッコリーと 大根のサラダ	米、じゃがいも 米粉、マーガリン 油、砂糖	鶏肉、豆乳、ハム	たまねぎ、にんじん だいこん、りんご ブロッコリー トマトピューレ にんにく、しょうが コーン	牛乳 お菓子
25 (火)	白菜のあんかけ丼 かぼちゃの甘煮 長芋のみそ汁	米、ながいも 砂糖、片栗粉 ごま油	豚ひき肉、みそ	かぼちゃ、ねぎ はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ	お茶 きなこゆべし
28 (金)	ビピンパチャーハン ハートコロッケ 白菜のサラダ コンソメスープ ヤクルト	米、じゃがいも パン粉、小麦粉 油、砂糖、ごま油 ごま	豚ひき肉、ハム	もやし、たまねぎ きゅうり、にんじん はくさい、にんにく ほうれんそう だいこん、コーン いんげん、しょうが	お茶 ゼリー