



2月こんだてひょう



日	曜	こんだてめい			エネルギー Kcal	たんぱく しつ g	おもにからだをつくる しょくひん (あか)	おもにねつやちからになる しょくひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)
		しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず					
1	水	ビーフカレー		小魚いりサラダ つぶつぶオレンジゼリー	675	22.1	牛乳 小女子 牛肉 わかめ 粉寒天	バター とうもろこし 米 油 ジャガイモ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり オレンジジュース みかん(缶)
2	木	豚の生姜焼き丼		アーモンドあえ みそじる いちご	708	25.9	豚肉 牛乳 みそ とうもろこし わかめ	アーモンド 油 砂糖 ジャガイモ	ごぼう たまねぎ さやいんげん キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ いちご
3	金	大豆いりごはん		おひたし いわしのつみれじる	627	27.2	牛乳 大豆 鶏肉 いわしのすり身 みそ わかめ	米 砂糖 でんぷん さといも	にんじん 干しいたけ キャベツ もやし こまつな ねぎ ごぼう だいこん ねぎ
6	月	チンジャオロースどん		とうもろこしスープ みかん	639	26.0	牛乳 牛肉 鶏肉 とうもろこし わかめ	ごま 米 砂糖 油 でんぷん	たけのこ たまねぎ キャベツ ピーマン 干しいたけ にんじん
7	火	みそ煮込みうどん		さつまいもむしパン りんご	657	22.9	牛乳 たまご 鶏肉 油揚げ みそ	バター 小麦粉 砂糖 さつまいも うどん	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな りんご
8	水	アーモンドトースト		ボークビーンズ かりかりサラダ	715	29.9	牛乳 豚肉 大豆	パン バター アーモンド ごま 砂糖 ジャガイモ 小麦粉 揚げ油 ワンタンの皮	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり
9	木	鶏南蛮うどん		りんごむしパン いちご	627	22.8	牛乳 たまご 鶏肉 油揚げ たまご	バター うどん 小麦粉 砂糖 でんぷん	りんごジュース りんごジャム りんご たまねぎ いちご にんじん ねぎ こまつな
10	金	ごはん		魚の塩麹やき ヘルシーあえ みそじる みかん	671	26.4	牛乳 鮭 わかめ みそ とうもろこし	米 砂糖 ジャガイモ	しめじ えのき にんじん はくさい ほうれんそう たまねぎ ねぎ みかん
13	月	魚のチリソースバーガー		豆のポタージュ いか入り和風サラダ	600	28.8	牛乳 いか メルルーサ いんげんまめ	パン ごま 砂糖 でんぷん 揚げ油 ジャガイモ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり
14	火	チョコパン		白菜と肉団子のスープ フルーツポンチ	635	29.6	牛乳 たまご ベーコン 鶏肉	パン チョコレート アーモンド でんぷん 油 砂糖	もも(缶) たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ こまつな パイン(缶) みかん(缶)
15	水	中華丼		卵スープ みかん	652	26.9	豚肉 いか えび 牛乳 たまご とうもろこし	米 油 砂糖 でんぷん ジャガイモ	干しいたけ きくらげ たけのこ にんじん はくさい ねぎ たまねぎ しめじ
16	木	みそラーメン		だいがくいも ミックスフルーツ	708	21.7	豚肉 牛乳 みそ	ごま 油 砂糖 揚げ油 さつまいも	りんご(缶) みかん(缶) パイン(缶) もも(缶) たまねぎ にんじん 干しいたけ きくらげ いら
17	金	ごはん		魚の田楽みそ ごまあえ 豚汁	641	28.9	牛乳 豚肉 メルルーサ みそ 豆腐 わかめ	ごま 米 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ
20	月	ちゃめし		にくじゃが なめこじる	602	22.4	牛乳 豚肉 とうもろこし みそ	米 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん ねぎ
21	火	ごまごはん		ししゃものなんばんづけ おひたし けんちんじる	616	22.5	牛乳 ししゃも とうもろこし	ごま 米 揚げ油 でんぷん 砂糖 こんにゃく さといも	ねぎ はくさい もやし にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん
22	水	セサミトースト		ホワイトシチュー フレンチサラダ	656	22.4	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	パン バター ごま グラニュー糖 油 小麦粉 ジャガイモ 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン
23	木	天皇誕生日							
24	金	けんちんうどん		小松菜むしパン りんご	589	24.6	牛乳 たまご 鶏肉 油揚げ	バター さといも うどん 小麦粉	りんご ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな
27	月	豚のかば焼き丼		糸こんにゃくの和え物 みそ汁	662	26.2	牛乳 たまご いわし みそ とうもろこし	ごま 米 揚げ油 でんぷん 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ
28	火	シーフードライス		ししゃものケチャップあえ ミモザサラダ オニオンスープ	711	29.3	えび いか 牛乳 ししゃも たまご ベーコン 鶏肉 みそ	バター 米 油 揚げ油 でんぷん 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり マッシュルーム

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

今月の目標：なごやかに食事をしよう。

