



令和3年2月 献立表



日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	月	フィッシュバーガー ポテトフライ コーンサラダ コンソメスープ	白身魚フライ ベーコン	バーガーパン サラダ油 フライドポテト フレンチドレッシング	キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー カリフラワー パプリカ 玉葱 かいわれ	1杯キ* - : 651kcal
2	火	ビビンバ丼 ひじきの和風サラダ なめこみそ汁	豚小間 ちくわ みそ	米 サラダ油 ごま油 ごま マヨネーズ	キャベツ もやし きゅうり 人参 きくらげ 白ねぎ ひじき たら コーン なめこ	1杯キ* - : 628kcal
3	水	ご飯 クリームスープ 魚のバジル風味焼き ポテトサラダ りんご	あかうお プレスハム 牛乳	米 オリーブ油 サラダ油 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ 薄力粉	キャベツ トマト きゅうり 人参 コーン たまねぎ りんご	1杯キ* - : 613kcal
4	木	ご飯 あーさのすまし汁 豚肉のみそ焼き 野菜ソテー	豚ローススライス みそ ベーコン 豆腐	米 ドレッシング サラダ油	レタス レッドオニオン かぼちゃ 茎にんにく あおさ	1杯キ* - : 751kcal
5	金	スパゲティーミートソース ミックスサラダ コンソメスープ ゼリー	合挽き肉 ミートソース 粉チーズ シーチキン ベーコン ゼラチン	スパゲッティ オリーブ油 フレンチドレッシング さとう	玉葱 マッシュルーム 人参 ホールトマト レタス キャベツ コーン ミニトマト 大根 絹さや ぶどうジュース	1杯キ* - : 755kcal
8	月	あわごはん すまし汁 アジフライ 麻婆なす	アジフライ 豚ミンチ	あわもち 米 サラダ油 ドレッシング	キャベツ 人参 冷凍なす 玉葱 ピーマン わかめ 干しいたけ ねぎ	1杯キ* - : 558kcal
9	火	オムライス はるまき 果物 クラムチャウダー	鶏小間 たまご 春巻き あさりむき身 牛乳	米 サラダ油 じゃがいも コーンスターチ	たまねぎ にんじん キャベツ はっさく マッシュルーム缶	1杯キ* - : 693kcal
10	水	ご飯 コンソメスープ 魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト	ホキ コンビーフ缶詰 ベーコン	米 マヨネーズ ドレッシング じゃがいも サラダ油	たまねぎ レタス トマト にんじん いんげん ホールコーン缶 かいわれ	1杯キ* - : 608kcal
12	金	ご飯 みそ汁 チキンソテーネギソース 白和え	鶏もも 豆腐 みそ 豚もも千切り	米 さとう ドレッシング ごま さとも	白ねぎ とうがらし キャベツ 人参 かいわれ ほうれんそう ひじき ねぎ	1杯キ* - : 591kcal
15	月	おにぎり きつねうどん ささみフライ ほうれん草のごま和え	かつお節 リティーナ赤 味付けいなり とり肉	米 うどん ごま さとう	干しいたけ わかめ 白ねぎ ほうれんそう にんじん	1杯キ* - : 570kcal
16	火	中華丼 シュウマイ みそ汁 漬物	豚小間 いか うずら卵水煮缶 しゅうまい みそ	米 片栗粉 サラダ油 さとう	白菜 人参 玉葱 きくらげ ヤングコーン たけのこ サニーレタス えのきたけ チンゲンサイ 絹さや	1杯キ* - : 652kcal
17	水	ご飯 たまごスープ 揚げ魚のあんかけ マカロニサラダ	ホキ プレスハム たまご	米 片栗粉 サラダ油 ドレッシング マカロニ(乾) マヨネーズ ごま油	キャベツ ミニトマト 人参 きゅうり かいわれ 干しいたけ 白ねぎ	1杯キ* - : 640kcal
18	木	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの炒め物 れんこんはさみ揚げ パイン	豚小間 厚揚げ れんこんはさみ揚げ 油揚げ みそ	米 サラダ油 ごま油	キャベツ たまねぎ 人参 白ねぎ たけのこ レタス ほうれんそう パイン缶	1杯キ* - : 677kcal
19	金	とりごぼう丼 茹で野菜のあっさり和え 青菜のみそ汁	鶏もも プレスハム みそ	米 さとう ごま油 ごま 焼きふ	ごぼう にんじん 絹さや きざみのり 豆苗 もやし しめじ こまつな ねぎ	1杯キ* - : 588kcal
20	土	カレーライス コーンサラダ ヨーゴ 漬物	豚小間 鶏小間	米 薄力粉 サラダ油 じゃがいも ドレッシング 乳酸菌飲料	玉葱 人参 コーン缶 ブロッコリー カリフラワー 赤パプリカ 福神漬	1杯キ* - : 810kcal
22	月	むぎごはん みそ汁 コロッケとミートボール 春雨くらげ中華和え	ミートボール 中華くらげ みそ	米 むぎ 冷凍コロッケ サラダ油 はるさめ さとう ごま 焼きふ	キャベツ レッドオニオン きゅうり にんじん きくらげ わかめ ねぎ	1杯キ* - : 660kcal
24	水	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 鮭フレークマヨネーズ和え	豆腐 豚ミンチ みそ べにざけ 油揚げ	米 サラダ油 片栗粉 マヨネーズ	玉葱 干しいたけ 白ねぎ チンゲンサイ ほうれんそう きゅうり わかめ ねぎ	1杯キ* - : 649kcal
25	木	ご飯 たまごスープ チキンソテーのトマトソース 野菜ソテー	鶏もも たまご	米 オリーブ油 サラダ油 ドレッシング ごま油	ホールトマト 玉葱 レタス キャベツ 人参 赤パプリカ 冷凍なす さやいんげん かいわれ しいたけ 白葱	1杯キ* - : 699kcal
26	金	ジュシー 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト	豚グーヤー 三枚肉 大丸かまぼこ いか みそ	米 沖縄そば 黒砂糖 さとう ヤクルト	干しいたけ にんじん ひじき ねぎ きゅうり もやし	1杯キ* - : 739kcal