



# 令和6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	木	ご飯 すまし汁 鶏肉のから揚げ 切干大根中華和え	若鶏.もも 中華いか	精白米 でん粉 油 ドレッシング グラニュー糖 ごま(いり)	キャベツ トマト あおさ きゅうり 人参 レモン えのきたけ 切干大根	エネルギー: 578kcal タンパク: 28.9g 脂質: 12.5g
2	金	豚丼 揚げなすのおろしたれ みそ汁	ぶたばら(脂身つき、生) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 ごま油 焼きふ(観世ふ)	玉葱 青ピーマン 根深ねぎ なす オクラ 大根 小松菜 赤ピーマン	エネルギー: 895kcal タンパク: 24g 脂質: 46.5g
5	月	ご飯 みそ汁 イカフライ かぼちゃのそぼろ煮	いかフライ 鶏肉 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 油 ドレッシング グラニュー糖 でん粉 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 人参 西洋かぼちゃ カットわかめ	エネルギー: 600kcal タンパク: 19.8g 脂質: 11.5g
6	火	あわごはん すまし汁 魚の西京焼き 麩チャンプルー	なまず(生) 米みそ 鶏卵 ハム 沖縄豆腐	あわもち 精白米 焼きふ(車ふ) 油	白菜 きゅうり しそ 梅びしお 人参 キャベツ にら あおさ(素干し)	エネルギー: 560kcal タンパク: 28g 脂質: 14.9g
7	水	タコライス マカロニサラダ コンソメスープ	合挽き肉 プロセスチーズ ハム ベーコン	精白米 マカロニ マヨネーズ(全卵型)	玉葱 キャベツ レタス トマト 人参 きゅうり ホールコーン 絹さや	エネルギー: 717kcal タンパク: 24.4g 脂質: 23.1g
8	木	ご飯 たまごスープ ポークソテー ポテトフライ	ぶたロース(脂身つき、生) 鶏卵.全卵(生)	精白米 でん粉 じゃがいも フライドポテト ごま油	マッシュルーム(水煮缶詰) 玉葱 根深ねぎ	エネルギー: 808kcal タンパク: 29.1g 脂質: 26.8g
9	金	ご飯 みそ汁 ヤムニョムチキン 大根ちくわのマヨネーズ和え	若鶏.もも 焼き竹輪 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 ドレッシング マヨネーズ(全卵型)	レタス キャベツ トマト 大根 きゅうり わかめ 乾しいたけ チンゲンサイ	エネルギー: 556kcal タンパク: 29.4g 脂質: 13.7g
13	火	むぎごはん みそ汁 トンカツ 小松菜のじゃこ和え	ぶたロース 鶏卵 しらす干し 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 薄力粉 パン粉 大豆油 ごま油 グラニュー糖 焼きふ ドレッシング	キャベツ 人参 小松菜 カットわかめ 玉葱 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 665kcal タンパク: 24.2g 脂質: 26.3g
14	水	ご飯 チキンクリーム煮 ミックスサラダ	若鶏.もも 加工乳(濃厚) ハム(プレス)	精白米 じゃがいも ドレッシング	人参 玉葱 ホールコーン ブロッコリー レタス 赤ピーマン キャベツ	エネルギー: 616kcal タンパク: 26.2g 脂質: 12.7g
15	木	三色丼 白和え みそ汁	鶏肉.ひき肉(生) 鶏卵 沖縄豆腐 米みそ 油揚げ	精白米 グラニュー糖 でん粉 油 ごま(いり)	小松菜 ほうれん草 人参 ひじき 玉葱 葉ねぎ	エネルギー: 654kcal タンパク: 29.7g 脂質: 18.9g
16	金	ご飯 コンソメスープ 魚のバジル風味焼き ポテトサラダ	アラスカめぬけ(生) ハム(プレス) 鶏卵.全卵(生)	精白米 オリーブ油 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ(全卵型)	キャベツ トマト きゅうり 人参 玉葱 葉ねぎ	エネルギー: 547kcal タンパク: 23.3g 脂質: 14g
19	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	白身フライ(フライ用冷凍) ベーコン(ベーコン)	油 マヨネーズ(全卵型) コッパン フライドポテト フレンチドレッシング	キャベツ ホールコーン ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン 人参 小松菜 玉葱	エネルギー: 542kcal タンパク: 17.6g 脂質: 21.7g
20	火	ご飯 クラムチャウダー 魚のマリネ マカロニサラダ	ホキ(生) ハム あさり 加工乳(濃厚)	精白米 薄力粉 でん粉 油 グラニュー糖 マカロニ マヨネーズ じゃがいも ドレッシング	玉葱 青ピーマン 人参 レタス トマト きゅうり マッシュルーム(水煮缶詰) 赤ピーマン	エネルギー: 711kcal タンパク: 26.9g 脂質: 20.3g
21	水	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン 鮭フレークマヨネーズ和え	若鶏.もも ヨーグルト べにざけ(焼き) ハム	精白米 ドレッシング マヨネーズ(全卵型)	玉葱 キャベツ 葉ねぎ ほうれんそう きゅうり 赤ピーマン	エネルギー: 676kcal タンパク: 30.7g 脂質: 27.2g
22	木	カレーライス 海藻サラダ 福神漬け	豚小間 鶏小間 かに風味かまぼこ	精白米 薄力粉 油 じゃがいも ドレッシング	玉葱 人参 わかめ 赤とさか 青とさか 赤玉葱 ホールコーン 福神漬 キャベツ	エネルギー: 695kcal タンパク: 21.6g 脂質: 15.3g
26	月	ご飯 みそ汁 コロケとから揚げ ブロッコリー胡麻和え	若鶏.もも かつお缶詰 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 コロケ 油 ごま(いり) グラニュー糖 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 赤玉葱 ブロッコリー カリフラワー カットわかめ	エネルギー: 622kcal タンパク: 21.7g 脂質: 17.2g
27	火	ご飯 すまし汁 揚げ魚のあんかけ かぼちゃのサラダ	ホキ(生) ハム(プレス)	精白米 でん粉 油 グラニュー糖 ドレッシング マヨネーズ(全卵型)	人参 乾しいたけ 絹さや 玉葱 キャベツ トマト 西洋かぼちゃ きゅうり えのきたけ あおさ	エネルギー: 638kcal タンパク: 23.5g 脂質: 18.5g
28	水	ビビンバ丼 れんこんのゴマ和え みそ汁	豚小間 ベーコン 油揚げ 米みそ	精白米 油 ごま油 ごま マヨネーズ グラニュー糖	キャベツ もやし にら 人参 きくらげ 根深ねぎ れんこん ひじき いんげん 玉葱 葉ねぎ	エネルギー: 667kcal タンパク: 23.5g 脂質: 21.2g
29	木	いなり寿司 沖縄そば 酢の物 ヤクルト	油揚げ ぶたばら 大丸かまぼこ さきいか	精白米 グラニュー糖 沖縄そば(ゆで) 黒砂糖 ヤクルト	人参 葉ねぎ きゅうり キャベツ	エネルギー: 710kcal タンパク: 26.2g 脂質: 16.2g