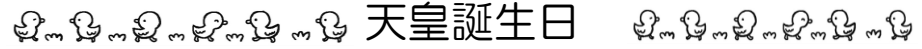




# 2023年2月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量
1 水	ご飯 たらのチーズピカタ 白菜とささみのごま味噌和え フルーツゼリー すまし汁(大根)	精白米 たら、小麦粉、粉チーズ、スキムミルク、鶏卵、ケチャップ 鶏ささみ、はくさい、にんじん、白すりごま カップゼリーの素 大根、わかめ	熱量 383 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 7.3 g 塩分 1.4 g
2 木	ご飯 れんこん入り照り焼きハンバーグ ひじきの煮物 パイン缶 味噌汁(小松菜)	精白米 豚挽肉、玉ねぎ、れんこん、パン粉、スキムミルク、牛乳、片栗粉 ひじき、大豆、にんじん、いんげん、さつま揚げ パイン缶 こまつな、えのきだけ	熱量 409 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 10.2 g 塩分 1.8 g
3 金	【節分】 おにさんチキンライス ほうれん草のソテー マンゴープリン コンソメスープ(カリフラワー)	精白米、鶏肉、玉葱、ケチャップ、マーガリン、マカロニ、 ハム、マヨネーズ、ウインナー、レーズン、グリーンピース、ケチャップ ほうれん草、エリンギ、人参 マンゴープリンの素、牛乳 カリフラワー、コーン	熱量 460 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 14.4 g 塩分 1.7 g
6 月	ご飯 豚肉の焼肉風炒め 小松菜のしらす和え フルーチェ 味噌汁(里芋)	精白米 豚肉、きゃべつ、人参、玉ねぎ、ピーマン、焼肉のたれ こまつな、にんじん、しらす フルーチェ、牛乳 さといも、いんげん	熱量 380 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 10.0 g 塩分 1.8 g
7 火	ご飯 鶏肉と南瓜のトマト煮 ブロッコリーのツナソテー みかん缶 コンソメスープ(人参)	精白米 鶏肉、南瓜、玉ねぎ、しめじ、トマト缶、ケチャップ、パセリ ブロッコリー、コーン、ツナ缶 みかん缶 にんじん、ほうれん草	熱量 387 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 10.2 g 塩分 1.6 g
8 水	食パン・いちごジャム 手作りのハムカツ きゃべつとちくわのサラダ りんご缶 牛乳	食パン、いちごジャム ハム、小麦粉、鶏卵、パン粉、中濃ソース 焼竹輪、きゃべつ、きゅうり、にんじん、コーン、ごまドレッシング りんご缶 牛乳	熱量 439 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g
9 木	カレーうどん 青のりじゃがバター バナナ&チーズ	うどん、豚肉、玉ねぎ、ほうれん草、人参、しめじ、カレー粉、片栗粉 じゃがいも、マーガリン、あおのり バナナ、チーズ	熱量 365 kcal 蛋白 12.9 g 脂質 11.9 g 塩分 1.7 g
10 金	ご飯 鶏肉と白菜のうま煮 さつま芋のきんぴら 黄桃缶 味噌汁(おくら)	精白米 鶏肉、厚揚げ、はくさい、玉ねぎ、人参、椎茸、ごま油、片栗粉 さつまいも、人参、ごま油、白ごま 黄桃缶 オクラ、小町麩	熱量 401 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 9.1 g 塩分 1.5 g
13 月	麦ご飯 鶏肉のから揚げ 春雨の和え物 洋梨缶 けんちん汁	精白米、押し麦 鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉 はるさめ、カニカマ、きゅうり、人参、マヨネーズ 洋梨缶 絹豆腐、大根、人参、長葱、油揚げ	熱量 424 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 14.0 g 塩分 0.8 g
14 火	ハヤシライス 切り干大根のサラダ フルーツカクテル缶 コンソメスープ(じゃが芋)	精白米、豚肉、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、ハヤシライス、チミグラスソース、スキムミルク、グリーンピース 切り干大根、人参、きゅうり、ツナ缶、ごま油 フルーツカクテル缶 じゃがいも、チンゲン菜	熱量 417 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 12.0 g 塩分 1.5 g
15 水	ご飯 たらのチーズピカタ 白菜とささみのごま味噌和え フルーツゼリー すまし汁(大根)	精白米 たら、小麦粉、粉チーズ、スキムミルク、鶏卵、ケチャップ 鶏ささみ、はくさい、にんじん、白すりごま カップゼリーの素 大根、わかめ	熱量 383 kcal 蛋白 21.9 g 脂質 7.3 g 塩分 1.4 g
16 木	ご飯 れんこん入り照り焼きハンバーグ ひじきの煮物 パイン缶 味噌汁(小松菜)	精白米 豚挽肉、玉ねぎ、れんこん、パン粉、スキムミルク、牛乳、片栗粉 ひじき、大豆、にんじん、いんげん、さつま揚げ パイン缶 こまつな、えのきだけ	熱量 409 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 10.2 g 塩分 1.8 g

日	献立名	材料名	栄養量
17 金	チキンライス ほうれん草のソテー カルシウムウエハース 手作りコーンスープ	精白米、鶏肉、玉ねぎ、人参、ケチャップ、マーガリン ほうれん草、エリンギ、人参 カルシウムウエハース コーンクリーム缶、コーン、牛乳、スキムミルク、片栗粉	熱量 373 kcal 蛋白 13.1 g 脂質 11.4 g 塩分 1.1 g
20 月	ご飯 豚肉の焼肉風炒め 小松菜のしらす和え フルーチェ 味噌汁(里芋)	精白米 豚肉、きゃべつ、人参、玉ねぎ、ピーマン、焼肉のたれ こまつな、にんじん、しらす フルーチェ、牛乳 さといも、いんげん	熱量 380 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 10.0 g 塩分 1.8 g
21 火	ご飯 鶏肉と南瓜のトマト煮 ブロッコリーのツナソテー みかん缶 コンソメスープ(人参)	精白米 鶏肉、南瓜、玉ねぎ、しめじ、トマト缶、ケチャップ、パセリ ブロッコリー、コーン、ツナ缶 みかん缶 にんじん、ほうれん草	熱量 387 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 10.2 g 塩分 1.6 g
22 水	ご飯 手作りのハムカツ きゃべつとちくわのサラダ りんご缶 すまし汁(高野豆腐)	精白米 ハム、小麦粉、鶏卵、パン粉、中濃ソース 焼竹輪、きゃべつ、きゅうり、にんじん、コーン、ごまドレッシング りんご缶 高野豆腐、万能ねぎ	熱量 429 kcal 蛋白 15.6 g 脂質 15.5 g 塩分 1.9 g
23 木	 <b>天皇誕生日</b>		
24 金	ご飯 鶏肉と白菜のうま煮 さつま芋のきんぴら 黄桃缶 味噌汁(おくら)	精白米 鶏肉、厚揚げ、はくさい、玉ねぎ、人参、椎茸、ごま油、片栗粉 さつまいも、人参、ごま油、白ごま 黄桃缶 オクラ、小町麩	熱量 401 kcal 蛋白 12.1 g 脂質 9.1 g 塩分 1.5 g
27 月	麦ご飯 鶏肉のから揚げ 春雨の和え物 洋梨缶 けんちん汁	精白米、押し麦 鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉 はるさめ、カニカマ、きゅうり、人参、マヨネーズ 洋梨缶 絹豆腐、大根、人参、長葱、油揚げ	熱量 424 kcal 蛋白 16.9 g 脂質 14.0 g 塩分 0.8 g
28 火	ハヤシライス 切り干大根のサラダ フルーツカクテル缶 コンソメスープ(じゃが芋)	精白米、豚肉、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、ハヤシライス、チミグラスソース、スキムミルク、グリーンピース 切り干大根、人参、きゅうり、ツナ缶、ごま油 フルーツカクテル缶 じゃがいも、チンゲン菜	熱量 417 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 12.0 g 塩分 1.5 g



※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。