



# 2025年2月の予定献立表



| 日   | 献立名  | 使用材料   | 栄養量                  |                                       |
|-----|--|--|----------------------|---------------------------------------|
| 3月  | 【節分】<br>ご飯<br>鶏肉の塩麹焼き<br>揚げ大豆の甘辛煮<br>洋梨缶・味噌汁             | 精白米<br>鶏もも、塩麹<br>大豆水煮、片栗粉<br>洋なし缶・インゲン、人参  | 熱量<br>蛋白<br>脂質<br>塩分 | 364 kcal<br>18.0 g<br>9.3 g<br>1.7 g  |
| 4火  | ふりかけご飯<br>赤魚の煮付け<br>さつま芋のきんぴら<br>黄桃缶<br>味噌汁（おくら）         | 精白米、ふりかけ<br>赤魚<br>さつま芋も、にんじん、ごま油、ごま<br>黄桃缶<br>オクラ、小町葱  | 熱量<br>蛋白<br>脂質<br>塩分 | 349 kcal<br>13.2 g<br>4.3 g<br>1.6 g  |
| 5水  | カレーうどん<br>青のりじゃがバター<br>バナナ&チーズ                           | うどん、豚小間肉、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、しめじ、カレールフ、片栗粉<br>じゃがいも、マーガリン、あおのり<br>バナナ、プロセスチーズ                                   | 熱量<br>蛋白<br>脂質<br>塩分 | 372 kcal<br>12.9 g<br>12.7 g<br>1.7 g |
| 6木  | ご飯<br>手作りハムカツ<br>きゃべつとちくわのサラダ<br>りんご缶<br>すまし汁（高野豆腐）      | 精白米<br>ロースハム、鶏卵、パン粉<br>焼竹輪、きゃべつ、にんじん、和風ドレッシング<br>りんご缶<br>高野豆腐、万能ねぎ   | 熱量<br>蛋白<br>脂質<br>塩分 | 421 kcal<br>15.2 g<br>15.4 g<br>1.7 g |
| 7金  | 食パン・いちごジャム<br>鶏団子と野菜のトマト煮<br>ブロッコリーのツナソテー<br>みかん缶<br>牛乳  | 食パン、いちごジャム<br>鶏団子、じゃがいも、揚げ筋子、玉ねぎ、カットトマト缶、クチャップ、パセリ<br>ブロッコリー、ホールコーン、ツナ缶<br>みかん缶<br>牛乳                      | 熱量<br>蛋白<br>脂質<br>塩分 | 444 kcal<br>18.2 g<br>18.7 g<br>1.8 g |
| 10月 | ご飯<br>さばの塩焼き<br>白菜とささみの和え物<br>パイナップル<br>すまし汁（大根）         | 精白米<br>さば<br>鶏ささみ、はくさい、にんじん、和風ドレッシング<br>パイナップル<br>大根、カットわかめ  | 熱量<br>蛋白<br>脂質<br>塩分 | 341 kcal<br>16.9 g<br>10.4 g<br>1.1 g |
| 11火 | 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 建国記念の日 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷                                 |  |                      |                                       |
| 12水 | ハヤシライス<br>切り干大根のサラダ<br>みかん缶<br>コンソメスープ（じゃが芋）             | 精白米、豚小間肉、玉ねぎ、マッシュルーム、にんじん、ハヤシライス、チミクランソース、スキムミルク、グリーンピース<br>切り干大根、にんじん、ホールコーン、ツナ、ごま油<br>みかん缶<br>じゃがいも、こまつな | 熱量<br>蛋白<br>脂質<br>塩分 | 425 kcal<br>16.1 g<br>12.2 g<br>1.6 g |
| 13木 | 麦ご飯<br>鶏肉のから揚げ<br>カニカマの和え物<br>フルーチェ<br>けんちん汁             | 精白米、押し麦<br>鶏もも、しょうが、にんにく、片栗粉<br>カニフレーク、もやし、きゅうり、にんじん、マヨネーズ<br>フルーチェ、牛乳<br>絹豆腐、大根、にんじん、長葱、油揚げ               | 熱量<br>蛋白<br>脂質<br>塩分 | 422 kcal<br>18.1 g<br>15.1 g<br>0.9 g |
| 14金 | ご飯<br>豚肉の甘辛炒め<br>小松菜のしらす和え<br>オレンジ<br>味噌汁（里芋）            | 精白米<br>豚小間肉、きゃべつ、にんじん、玉ねぎ<br>こまつな、にんじん、しらす<br>オレンジ<br>さといも、いんげん  | 熱量<br>蛋白<br>脂質<br>塩分 | 358 kcal<br>15.4 g<br>8.9 g<br>1.5 g  |
| 17月 | ふりかけご飯<br>赤魚の煮付け<br>さつま芋のきんぴら<br>黄桃缶<br>味噌汁（おくら）         | 精白米、ふりかけ<br>赤魚<br>さつま芋も、にんじん、正油、砂糖、ごま油、ごま<br>黄桃缶<br>オクラ、小町葱  | 熱量<br>蛋白<br>脂質<br>塩分 | 349 kcal<br>13.2 g<br>4.3 g<br>1.6 g  |
| 18火 | ご飯<br>鶏団子と野菜のトマト煮<br>ブロッコリーのツナソテー<br>みかん缶<br>コンソメスープ（人参） | 精白米<br>鶏団子、じゃがいも、揚げ筋子、玉ねぎ、カットトマト缶、クチャップ、パセリ<br>ブロッコリー、ホールコーン、ツナ缶<br>みかん缶<br>にんじん、ほうれん草                     | 熱量<br>蛋白<br>脂質<br>塩分 | 425 kcal<br>14.3 g<br>13.6 g<br>1.5 g |

| 日   | 献立名  | 材料名   | 栄養量                  |                                       |
|-----|--|---|----------------------|---------------------------------------|
| 19水 | ご飯<br>手作りハムカツ<br>きゃべつとちくわのサラダ<br>りんご缶<br>すまし汁（高野豆腐）  | 精白米<br>ロースハム、鶏卵、パン粉<br>焼竹輪、きゃべつ、にんじん、和風ドレッシング<br>りんご缶<br>高野豆腐、万能ねぎ  | 熱量<br>蛋白<br>脂質<br>塩分 | 421 kcal<br>15.2 g<br>15.4 g<br>1.7 g |
| 20木 | カレーうどん<br>青のりじゃがバター<br>バナナ&チーズ                       | うどん、豚小間肉、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、しめじ、カレールフ、片栗粉<br>じゃがいも、マーガリン、あおのり<br>バナナ、プロセスチーズ                                    | 熱量<br>蛋白<br>脂質<br>塩分 | 372 kcal<br>12.9 g<br>12.7 g<br>1.7 g |
| 21金 | ご飯<br>鶏肉の塩麹焼き<br>揚げ大豆の甘辛煮<br>カルシウムウエハース<br>味噌汁（インゲン） | 精白米<br>鶏もも、塩麹<br>大豆水煮、片栗粉<br>骨にカルシウムウエハース<br>いんげん、にんじん  | 熱量<br>蛋白<br>脂質<br>塩分 | 374 kcal<br>18.3 g<br>11.1 g<br>1.7 g |
| 24月 | 🍷🍷🍷🍷🍷 振替休日 🍷🍷🍷🍷🍷                                     |   |                      |                                       |
| 25火 | ご飯<br>さばの塩焼き<br>白菜とささみの和え物<br>パイナップル<br>すまし汁（大根）     | 精白米<br>さば<br>鶏ささみ、はくさい、にんじん、和風ドレッシング<br>パイナップル<br>大根、カットわかめ   | 熱量<br>蛋白<br>脂質<br>塩分 | 341 kcal<br>16.9 g<br>10.4 g<br>1.1 g |
| 26水 | ご飯<br>豚肉の甘辛炒め<br>小松菜のしらす和え<br>オレンジ<br>味噌汁（里芋）        | 精白米<br>豚小間肉、きゃべつ、にんじん、玉ねぎ<br>こまつな、にんじん、しらす<br>オレンジ<br>さといも、いんげん   | 熱量<br>蛋白<br>脂質<br>塩分 | 358 kcal<br>15.4 g<br>8.9 g<br>1.5 g  |
| 27木 | 麦ご飯<br>鶏肉のから揚げ<br>カニカマの和え物<br>フルーチェ<br>けんちん汁         | 精白米、押し麦<br>鶏もも、しょうが、にんにく、片栗粉<br>カニフレーク、もやし、きゅうり、にんじん、マヨネーズ<br>フルーチェ、牛乳<br>絹豆腐、大根、にんじん、長葱、油揚げ                | 熱量<br>蛋白<br>脂質<br>塩分 | 422 kcal<br>18.1 g<br>15.1 g<br>0.9 g |
| 28金 | ハヤシライス<br>切り干大根のサラダ<br>みかん缶<br>コンソメスープ（じゃが芋）         | 精白米、豚小間肉、玉ねぎ、マッシュルーム、にんじん、ハヤシライス、チミクランソース、スキムミルク、グリーンピース<br>切り干大根、にんじん、ホールコーン、ツナ缶、ごま油<br>みかん缶<br>じゃがいも、こまつな | 熱量<br>蛋白<br>脂質<br>塩分 | 425 kcal<br>16.1 g<br>12.2 g<br>1.6 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。

🍷 株式会社ケイ・エフ・ケイ

