

2月のこんだて

1日・15日（火）

すき焼き風煮物
切干しの中華サラダ
もやしのみそ汁



エネルギー 402kcal
たんぱく質 15.2g
脂質 13.5g
塩分 1.7g

2日・16日（水）

いわしのかば焼き
ほうれん草のごまあえ
けんちん汁



エネルギー 396kcal
たんぱく質 17.4g
脂質 11.6g
塩分 1.6g

3日（木）

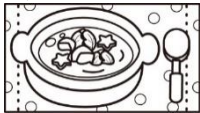
恵方肉巻き
豆腐と春雨のスープ
フルーツ



エネルギー 475kcal
たんぱく質 15.5g
脂質 16.3g
塩分 1.0g

4日・18日（金）

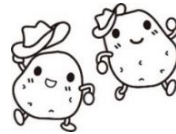
かぼちゃのグラタン
ブロッコリーサラダ
わかめスープ



エネルギー 490kcal
たんぱく質 18.8g
脂質 15.4g
塩分 1.7g

7日・21日（月）

ポークチャップ
じゃが芋のみそサラダ
白菜スープ



エネルギー 433kcal
たんぱく質 16.2g
脂質 15.2g
塩分 2.0g

8日・22日（火）

鮭のごま照り焼き
ひじきとさつま芋の炒り煮
かぶの白みそ汁



エネルギー 446kcal
たんぱく質 23.6g
脂質 10.7g
塩分 2.3g

9日（水）

さわらの中華風みそ煮
白菜のごま酢あえ
豆腐のすまし汁



エネルギー 374kcal
たんぱく質 19.5g
脂質 9.0g
塩分 1.9g

10日・24日（木）

大豆のカレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 570kcal
たんぱく質 13.7g
脂質 22.3g
塩分 2.6g

14日（月）

ハートバーグ
パスタサラダ
ジュリアンスープ



エネルギー 511kcal
たんぱく質 17.5g
脂質 19.2g
塩分 2.6g

17日（木）

真珠蒸し
かぶのさっぱり漬け
麩のすまし汁



エネルギー 317kcal
たんぱく質 12.5g
脂質 8.6g
塩分 1.5g

25日（金）

ビビンバチャーハン
ハートコロッケ
白菜のサラダ
コンソメスープ
フルーツ



エネルギー 468kcal
たんぱく質 15.6g
脂質 14.0g
塩分 2.2g

28日（月）

鶏ちゃん焼き
きゅうりのおかかあえ
雪見汁



エネルギー 338kcal
たんぱく質 17.7g
脂質 7.0g
塩分 1.8g

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (火)	白飯 すき焼き風煮物 切干しの中華サラダ もやしのみそ汁	米、糸こんにゃく 砂糖、ごま油	焼き豆腐、豚肉 牛肉、みそ 平天、ハム わかめ	きゅうり、もやし にんじん、ねぎ 切り干しだいこん たまねぎ はくさい	牛乳 黒糖鬼まんじゅう (1日) マシュマロカップ ケーキ(15日)
2 ・ 16 (水)	白飯 いわしのかば焼き ほうれん草のごまあえ けんちん汁	米、油、片栗粉 こんにゃく、砂糖 ごま	いわし 木綿豆腐	だいこん、キャベツ にんじん、コーン ほうれんそう ごぼう、ねぎ しょうが	牛乳 うぐいすボール
3 (木)	恵方肉巻き 豆腐と春雨のスープ フルーツ	米、はるさめ 砂糖、油、ごま油	絹ごし豆腐 牛肉、卵 焼きのり	オレンジ、コーン チンゲンサイ たまねぎ きゅうり にんじん	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (金)	白飯 かぼちゃのグラタン ブロッコリーサラダ わかめスープ	米、マカロニ 油、小麦粉、砂糖	牛乳、チーズ 鶏肉、ハム わかめ	かぼちゃ、たまねぎ しめじ、えのきたけ コーン、ねぎ ブロッコリー にんじん	お茶 ねったぼ(4日) 牛乳 揚げたこ焼き風 (18日)
7 ・ 21 (月)	白飯 ポークチャップ じゃが芋のみそサラダ 白菜スープ	米、じゃがいも 油、砂糖、ごま油	豚肉、鶏肉 みそ、わかめ	たまねぎ、はくさい きゅうり、しめじ コーン、ブロッコリー ピーマン、ねぎ	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (火)	白飯 鮭のごま照り焼き ひじきと さつま芋の炒り煮 かぶの白みそ汁	米、さつまいも 砂糖、油、ふ ごま	さけ、白みそ 油揚げ ひじき	かぶ、にんじん いんげん	牛乳 みかん蒸しパン (8日) お茶 大根餅(22日)
9 (水)	白飯 さわらの中華風みそ煮 白菜のごま酢あえ 豆腐のすまし汁	米、砂糖、ごま油 ごま	さわら 絹ごし豆腐 平天、みそ わかめ	はくさい えのきたけ にんじん ブロッコリー ねぎ、しょうが	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (木)	白飯 大豆のカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、砂糖	ヨーグルト 豚肉、だいず 牛乳	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイナップル缶、もも缶 にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
14 (月)	白飯 ハートバーグ パスタサラダ ジュリアンスープ	米、スパゲティー パン粉 マヨネーズ 油、砂糖 オリーブ油	牛ひき肉 木綿豆腐 牛乳、ハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	牛乳 お菓子
17 (木)	真珠蒸し かぶのさっぱり漬け 麩のすまし汁	もち米、砂糖 片栗粉、パン粉 ふ、ごま油	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	きゅうり、えのきたけ かぶ、たまねぎ ゆず果汁 干しいたけ しょうが	牛乳 お菓子
25 (金)	ビビンバチャーハン ハートコロッケ 白菜のサラダ コンソメスープ フルーツ	じゃがいも、米 パン粉、小麦粉 油、砂糖、ごま油 ごま	豚ひき肉 ハム	みかん缶、もやし パイナップル缶、たまねぎ きゅうり、にんじん だいこん、キャベツ コーン、いんげん しょうが、にんにく ほうれんそう はくさい	お茶 ゼリー
28 (月)	白飯 鶏ちゃん焼き きゅうりのおかかあえ 雪見汁	米、ごま油、砂糖	鶏肉 絹ごし豆腐 赤みそ かつお節	キャベツ、だいこん きゅうり、はくさい たまねぎ、にら みつば、しょうが にんにく	牛乳 お菓子

- ❁ 2日は、豆まきです。3日に節分の行事食を食べます。恵方は、北北西です。
- ❁ 4日のおやつ「ねったぼ」は、さつま芋ともち米を使った練ったぼもちです。節分の豆をきなこにし、ねったぼにかけます。
- ❁ 28日の鶏(けい)ちゃん焼きは、岐阜の郷土料理です。赤味噌風味の鶏肉入り野菜炒めです。