2 月 献立表

日	献立・配膳図					使用材料名						
1 木	ご飯	スパゲティーソテー / 煮込ハンバーグ	大根スープ			赤	(ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉 牛乳					
						黄	米・スパゲティ・コンソメ・ケチャップ 三温糖・ウスターソース					
						緑	玉葱・人参・法蓮草・大根・玉葱 キャベツ・えのき					
	809	29.5	25	117.2	478		12.2	4.5	4			
2 金	揚げご飯	大豆サラダ / 鰤蒲焼	南瓜の味噌汁			赤	鰤・大豆・ハム・薄揚・ワカメ・味噌 牛乳					
						黄	米・マヨネーズ(卵不使用) 菜種油					
						緑	人参・玉葱・南瓜・もやし・葱					
	830	35	30.1	105.7	389		4.3	6.1	3.2			
5 月	ご飯	蓮根サラダ / トンカツ	豆腐のすまし汁			赤	(トンカツ)・ハム・豆腐・ワカメ 牛乳					
						黄	米・ドレッシング・菜種油					
						緑	キャベツ・蓮根・人参・胡瓜・コーン 玉葱・えのき・葱					
	816	26	28	116.3	327		3	3.3	2.5			
6 火	ご飯	法蓮草サラダ / 鶏肉のソテー	白菜スープ			赤	鶏肉・ツナ・ベーコン・牛乳					
						黄	米・じゃが芋・ドレッシング 天ぷら粉・コンソメ・菜種油					
						緑	法蓮草・コーン・切干大根・白菜 キャベツ・人参・大根・しめじ					
	817	33.1	28.6	103.2	315		2.5	3.9	2.5			
食育の日 7 水	ご飯	小松菜の白和え / 鰆フライ	ぼっかけ汁			赤	(鰆フライ)・(白和えの素)・薄揚 かつお節・牛乳					
						黄	米・菜種油					
						緑	小松菜・人参・椎茸・牛蒡・人参 葱・糸蒟蒻					
	791	29.8	27.8	109.4	411		3.9	6	4			
8 木	麻婆豆腐丼	みかんゼリー	ナムル			赤	豆腐・牛肉・豚肉・牛乳					
						黄	米・ごま油・豆板醤・三温糖 みかんゼリー					
						緑	小松菜・人参・切干大根・玉葱 椎茸・葱・生姜・ニンニク					
	787	25.9	24.5	118.7	552		5.2	4.1	1.6			
9 金	ポークカレー 麦ご飯 福神漬	ブルーベリーゼリー コールスローサラダ				赤	豚肉・ハム・牛乳					
						黄	米・麦・じゃが芋・ドレッシング カレールー・ブルーベリーゼリー					
						緑	キャベツ・人参・胡瓜・コーン 玉葱					
	876	24.9	25.1	136.4	288		4.1	6	3			
13 火	きつねうどん汁	1食うどん	ポテトサラダ / ササミチーズカツ			赤	(ササミチーズカツ)・ツナ・薄揚 牛乳					
						黄	じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用) 菜種油					
						緑	キャベツ・人参・胡瓜・コーン・玉葱 えのき・葱・小松菜					
	754	28.6	34	92.6	349		1.7	5	3.3			
14 水	ご飯	ブロッコリーサラダ / オムレツ	バレンタインデザート 冬のミネストローネ			赤	(オムレツ)・ツナ・ベーコン・牛乳					
						黄	米・じゃが芋・ケチャップ・マカロニ・パスタ トマトピューレ・オリーブ油・コンソメ・カットショコラ					
						緑	ブロッコリー・コーン・人参・キャベツ・白菜 大根					
	843	22.5	18.9	125.3	302		2.5	5.4	3.2			
15 木	ご飯	回鍋肉 / 揚餃子3個	青梗菜の中華スープ			赤	(餃子)・豚肉・豆腐・鶏肉・味噌 牛乳					
						黄	米・豆板醤・天ぷら粉・中華だし 菜種油					
						緑	キャベツ・人参・葱・筍・青梗菜 玉葱・椎茸・もやし・生姜・ニンニク					
	837	25.2	31.1	115.7	418		5.7	5.9	1.6			

日	献立・配膳図					使用材料名						
16 金	コッペパン	キャベツと胡瓜のサラダ / ウインナーケチャップかけ	クリームシチュー			赤	(シャウエッセン)・鶏肉・牛乳					
						黄	パン・じゃが芋・ドレッシング ケチャップ・コンソメ・クリームシチューの素					
						緑	キャベツ・玉葱・胡瓜・コーン・白菜 人参					
	796	27.6	37.4	97.2	327		2	5.6	5.2			
アイアンの日 19 月	ご飯	法蓮草ののり酢和え / 鯖の塩焼	豆腐の味噌汁			赤	鯖・のり・豆腐・薄揚・ワカメ 味噌・牛乳					
						黄	米・三温糖					
						緑	法蓮草・もやし・人参・玉葱・葱 キャベツ					
	778	37.2	27.6	99.5	405		5.3	5	2.3			
20 火	ご飯	大豆煮 / 野菜コロッケ	大麦入りかぶスープ			赤	(野菜コロッケ)・大豆・ベーコン 牛乳					
						黄	米・大麦・コンソメ・菜種油 三温糖					
						緑	人参・かぶ・玉葱・えのき・法蓮草 蒟蒻					
	773	23.3	25	117.4	308		2	6.1	2.9			
21 水	ご飯	白菜サラダ / 蒸焼売 2個	春雨スープ			赤	(焼売)・ハム・豚肉・牛乳					
						黄	米・春雨・ドレッシング・ごま油 鶏ガラスープ					
						緑	白菜・胡瓜・玉葱・人参・もやし 葱・青梗菜・キャベツ					
	785	23.7	29.7	110	311		3.2	3.7	1.6			
22 木	ご飯	もやし炒め / 豚肉の照焼	田舎煮			赤	豚肉・厚揚・牛乳					
						黄	米・じゃが芋・蒲焼のタレ・三温糖 菜種油					
						緑	もやし・キャベツ・ピーマン・玉葱 人参・椎茸・インゲン・大根・蒟蒻					
	802	31.6	25.2	114.3	391		2.9	5.6	2.1			
26 月	ご飯	春雨中華サラダ / にらまんじゅう 2個	五目スープ			赤	(にらまんじゅう)・(錦糸卵)・ハム 豚肉・ワカメ・牛乳					
						黄	米・春雨・ドレッシング・鶏がらスープ ごま油					
						緑	キャベツ・胡瓜・人参・もやし・葱 椎茸・筍・青梗菜					
	827	24.5	30.6	114.7	305		1.7	3.8	2.3			
27 火	ご飯	キャベツの梅マヨ和え / 豆腐ステーキ肉みそ	洋風ワンタンスープ			赤	(豆腐ステーキ)・竹輪・豚肉 (ワンタン)・牛乳					
						黄	米・マヨネーズ(卵不使用) 三温糖・コンソメ					
						緑	キャベツ・胡瓜・人参・コーン・玉葱 もやし・葱・梅肉・生姜・ニンニク					
	781	27.8	26.7	113.2	294		2.8	4.5	3.3			
歯ッピの日 28 水	ご飯	小松菜と切干大根の胡麻和 / 鶏肉の唐揚 2個	根菜の旨煮			赤	鶏肉・厚揚・豚肉・牛乳					
						黄	米・里芋・じゃが芋・ゴマ・三温糖 天ぷら粉・菜種油					
						緑	小松菜・切干大根・人参・蓮根 牛蒡・蒟蒻・生姜・ニンニク					
	892	34.3	28.5	121	460		6	6.5	1.6			
29 木	ご飯	ブロッコリーソテー / アジフライ	ポトフ			赤	(アジフライ)・ベーコン・鶏肉 牛乳					
						黄	米・じゃが芋・コンソメ・菜種油					
						緑	ブロッコリー・玉葱・コーン・キャベツ 大根・人参・小松菜					
	803	32.9	22.2	119.1	328		2.4	5.6	2.2			

	エネルギー kcal	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	エネルギー kcal	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)

●食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。

●食材欄の(　)書きは加工食品です。

●今月7日は福井県ができた日で、ふるさとの日です。
福井県産の食材や福井の郷土食を献立に入れました。

●今月は19日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。
鉄分を多く含む、法蓮草・豆腐・薄揚・ワカメ・海苔などが献立に入っています。

●今月は28日が、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。
カルシウムを多く含む、厚揚げ・小松菜・切干大根等が献立に入っています。