

日	曜	牛乳	献立名	献立名			栄養価			
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	○	恵方巻き寿司 いわしの竜田揚げ きなこ豆 田舎汁	とり肉 油揚げ のり 牛乳 いわし いり大豆 きな粉 厚揚げ	米 大麦 砂糖 白ごま 片栗粉 揚げ油 米ぬか油 こんにゃく	にんじん 干しいたけ かんぴょう にんにく 生姜 ごぼう 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	767	18.4	29.0	3.4
4	火	○	ごはん 家常豆腐 大豆入り中華サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそわかめ 大豆	米 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし キャベツ たけのこ 干しいたけ きゅうり	741	17.5	30.9	2.2
5	水	○	ハニートースト 小松菜サラダ 冬野菜のクリームシチュー	牛乳 ハム 鶏むね 大豆 クリーム パルメザンチーズ	食パン マーガリン はちみつ グラニュー糖 米ぬか油 砂糖 里芋 小麦粉 豆乳バター	レモン キャベツ 小松菜 きゅうり たまねぎ にんじん 大根 パセリ	682	14.0	45.0	3.0
6	木	○	麦ごはん 魚のレモン和え 野菜の生姜醤油 根菜汁	牛乳 もうかさめ 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 揚げ油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	レモン パセリ粉 キャベツ もやし にんじん 小松菜 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	728	17.0	23.0	3.0
7	金	○	チンジャオロース丼 野菜の中華炒め 粟米湯(スーミータン)	豚肉 牛乳 豆腐 卵	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく たまねぎ ピーマン もやし キャベツ にんじん コーン 小松菜	724	16.7	24.1	2.9
10	月	○	麦ごはん 魚のごま衣揚げ けんちん汁 三色浸し	牛乳 さば 豆腐 油揚げ	米 大麦 片栗粉 黒ごま 白ごま 揚げ油 米ぬか油 こんにゃく 里芋	ごぼう 大根 にんじん ねぎ 小松菜 もやし	823	16.1	36.1	2.8
12	水	○	練馬スパゲティ コールスローサラダ にんじんケーキ	まぐろ缶 焼きのり 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 小麦粉	大根 レモン キャベツ にんじん にんにく	781	14.9	33.6	2.8
13	木	○	シーフードカレー あさりのカリッとサラダ ココアゼリー	いか えび あさり レンズ豆 豆乳入りホイップ 牛乳 寒天 クリーム	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 豆乳バター 小麦粉 ざらめ 片栗粉 揚げ油 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 きゅうり	850	13.2	28.6	2.6
14	金	○	かつ丼 野菜碗 ひじきサラダ	豚肉 卵 牛乳 厚揚げ 油揚げ みそ ひじき	米 大麦 小麦粉 パン粉 揚げ油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 米ぬか油 白ごま	たまねぎ みつば 大根 にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり もやし	881	19.2	29.8	4.0
17	月	○	麦ごはん のりのつくだ煮 ふんわりつくね いものこ汁 三色浸し	牛乳 干しのり 鶏ひき肉 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく	ねぎ 生姜 にんじん 小松菜 もやし	701	16.6	21.7	3.4
18	火	○	麦ごはん ハンバーグのトマトソースがけ 野菜のパペロンチーノソテー ABCスープ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ベーコン	米 大麦 パン粉 米ぬか油 砂糖 オリーブ油 マカロニ	たまねぎ にんにく トマト缶 キャベツ にんじん 小松菜 セロリー さやいんげん	788	15.0	30.7	3.1
25	火	○	麦ごはん アジフライ 野菜のごま味噌和え 呉汁	牛乳 あじみそ 大豆 油揚げ 豆腐	米 大麦 揚げ油 小麦粉 パン粉 砂糖 白ごま 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	キャベツ にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	840	17.1	29.1	3.2
26	水	○	あぶたま丼 みぞれ汁 きゃべつと小松菜の辛子和え	油揚げ 卵 牛乳 豆腐	米 大麦 砂糖 片栗粉	干しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ 小松菜 にんにく 生姜 大根 なめこ ねぎ	726	15.8	26.4	2.8
27	木	○	揚げパン(きなこ) コールスローサラダ ポトフ	きな粉 牛乳 豚肉 いんげん豆	コッペパン 揚げ油 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	キャベツ にんじん コーン にんにく 生姜 たまねぎ	710	15.2	36.1	3.3
28	金	○	帆立ごはん 東京うどの和風サラダ 肉じゃが	ほたて貝 油揚げ 牛乳 豚肉	米 大麦 砂糖 米ぬか油 白ごま じゃが芋	生姜 キャベツ にんじん 小松菜 うど にんにく たまねぎ さやいんげん	756	17.5	22.9	2.8

※ 献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

< 2月分 1人当たりの平均栄養摂取量 >

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月の平均	767	31.2	25.4	388	3.8	309	0.5	0.59	35	10.2	3