

2月献立予定表

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
献立名	ごはん 魚の磯辺揚げ レンコンの甘辛煮 キャベツの酢の物 パイン缶	ごはん 白身魚の変り天ぷら ゴボウの甘辛炒め 春雨の柚子風味	ごはん・さけふりかけ 中華風卵焼き 南瓜のあんかけ キャベツのサラダ	ごはん・のり佃煮 きつねうどん 炒り豆腐 インゲンの胡麻和え	ごはん ミックスフライ ポテトのトマト煮 ブロッコリーのお浸し
献立材料	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・精白米 77g</li> <li>・水 100g</li> </ul> </li> <li>■魚の磯辺揚げ(80)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・冷)ハ<sup>ス</sup>80(骨抜き) 80g</li> <li>・料理酒 2g</li> <li>・青さのり 0.5g</li> <li>・天ぷら粉 8g</li> <li>・キャノラ油 8g</li> <li>・冷)オ<sup>ラ</sup>S 10g</li> <li>・人参(生) 20g</li> <li>・出し汁 20g</li> <li>・上白糖 1g</li> <li>・薄口醤油 2g</li> <li>・みりん風調味料 1g</li> </ul> </li> <li>■レンコンの甘辛煮                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・スライスレンコン(水煮) 50g</li> <li>・冷)竹輪 10g</li> <li>・ごま油 1g</li> <li>・出し汁 30g</li> <li>・上白糖 2g</li> <li>・濃口醤油 3g</li> <li>・みりん風調味料 1g</li> </ul> </li> <li>■☆キャベツの酢の物                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツ(生) 70g</li> <li>・冷)刻み油揚げ 5g</li> <li>・noカットわかめ 500g 0.5g</li> <li>・酢 6g</li> <li>・上白糖 4g</li> <li>・薄口醤油 1.5g</li> <li>・食物せんい 5g</li> </ul> </li> <li>■パイン缶(80)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・パインチビット缶1.7K 80g</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・精白米 77g</li> <li>・水 100g</li> </ul> </li> <li>■白身魚の変り天ぷら(80)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・冷)メル<sup>ル</sup>80g(骨抜き) 80g</li> <li>・n並塩 0.4g</li> <li>・料理酒 4g</li> <li>・天ぷら粉 8g</li> <li>・紅生姜(みじん切り) 5g</li> <li>・キャノラ油 8g</li> <li>・冷)里芋乱切り 48g</li> <li>・冷)オ<sup>ラ</sup>S 10g</li> <li>・出し汁 20g</li> <li>・上白糖 1g</li> <li>・濃口醤油 2g</li> <li>・みりん風調味料 1g</li> </ul> </li> <li>■☆ゴボウの甘辛炒め                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・冷)千切りごぼう 40g</li> <li>・人参(生) 15g</li> <li>・ごま油 1g</li> <li>・上白糖 2g</li> <li>・濃口醤油 3g</li> <li>・みりん風調味料 1g</li> </ul> </li> <li>■☆春雨の柚子風味                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・普通春雨(乾) 10g</li> <li>・人参(生) 10g</li> <li>・冷)ゆず皮 1g</li> <li>・上白糖 0.2g</li> <li>・薄口醤油 3g</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・精白米 77g</li> <li>・水 100g</li> </ul> </li> <li>■中華風卵焼き                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・凍結全卵 100g</li> <li>・鶏むねミンチ 40g</li> <li>・むき玉葱(生) 30g</li> <li>・人参(生) 5g</li> <li>・冷)青ねぎカット 5g</li> <li>・ごま油 2g</li> <li>・中華ス<sup>フ</sup>ゴ<sup>ー</sup>ルト<sup>°</sup> 0.2g</li> <li>・濃口醤油 5g</li> <li>・キャノラ油 2g</li> <li>・n冷)インゲン 3cm 20g</li> <li>・薄口醤油 1g</li> </ul> </li> <li>■南瓜のあんかけ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・冷)南瓜乱切り 60g</li> <li>・かに風味フレークN500 10g</li> <li>・出し汁 30g</li> <li>・上白糖 2g</li> <li>・濃口醤油 3g</li> <li>・みりん風調味料 1g</li> <li>・片栗粉 1g</li> </ul> </li> <li>■袋)キャベツのサラダ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツ(生) 70g</li> <li>・冷)千切り赤ピーマン 10g</li> <li>・マヨネーズ<sup>°</sup> 10g(小袋) 10g</li> </ul> </li> <li>■フリカ(さけ)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・さけふりかけ 2.5g</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■●米飯110g                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・精白米 50g</li> <li>・水 65g</li> </ul> </li> <li>■きつねうどん②                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・うどん(乾) 40g</li> <li>・出し汁 160g</li> <li>・薄口醤油 8g</li> <li>・みりん風調味料 8g</li> <li>・n並塩 0.2g</li> <li>・セ<sup>ラ</sup>チ<sup>ン</sup> 2.5g</li> <li>・味付けいなり揚げ 30g</li> <li>・かまぼこ(花形) 5g</li> <li>・冷)青ねぎカット 5g</li> </ul> </li> <li>■炒り豆腐                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・木綿豆腐 70g</li> <li>・冷)竹輪 10g</li> <li>・冷)椎茸 10g</li> <li>・人参(生) 10g</li> <li>・冷)むき枝豆 5g</li> <li>・キャノラ油 1g</li> <li>・出し汁 10g</li> <li>・上白糖 2g</li> <li>・濃口醤油 3g</li> <li>・みりん風調味料 1g</li> </ul> </li> <li>■☆インゲンの胡麻和え                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・n冷)インゲン 3cm 50g</li> <li>・白ごま(すり) 1g</li> <li>・上白糖 0.2g</li> <li>・濃口醤油 3g</li> </ul> </li> <li>■のり佃煮                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・のり佃煮 5g×100 5g</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・精白米 77g</li> <li>・水 100g</li> </ul> </li> <li>■ミックスフライ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・メンチカツ60 60g</li> <li>・白身魚フライ(60g) 60g</li> <li>・キャノラ油 12g</li> <li>・キャベツ(生) 40g</li> <li>・n並塩 0.2g</li> </ul> </li> <li>■ポテトのトマト煮                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・冷)メ<sup>ー</sup>ク<sup>イ</sup>ン<sup>ダ</sup>イ<sup>ス</sup>カ<sup>ッ</sup>ト 60g</li> <li>・むき玉葱(生) 20g</li> <li>・ツブ<sup>レ</sup>ク 10g</li> <li>・水 20g</li> <li>・トマトホール缶 30g</li> <li>・ケチャップ<sup>°</sup> 5g</li> <li>・コンソメ<sup>°</sup>ー<sup>ル</sup>ト<sup>°</sup> 0.3g</li> </ul> </li> <li>■☆ブ<sup>ロ</sup>ッコ<sup>リ</sup>ーのお浸し                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・冷)ブ<sup>ロ</sup>ッコ<sup>リ</sup>ー 50g</li> <li>・人参(生) 10g</li> <li>・上白糖 0.2g</li> <li>・濃口醤油 3g</li> </ul> </li> </ul>
栄養価	エネルギー 643kcal 蛋白質 23.9g 脂質 13.7g 食塩 1.6g	エネルギー 560kcal 蛋白質 21.7g 脂質 10.4g 食塩 2.3g	エネルギー 673kcal 蛋白質 32.3g 脂質 26g 食塩 2.4g	エネルギー 546kcal 蛋白質 22.1g 脂質 10.8g 食塩 5.1g	エネルギー 683kcal 蛋白質 24g 脂質 21g 食塩 2.2g
	10	11	12	13	14
献立名	ごはん 赤魚の煮付け エビとレンコンの炒め煮 もやしのナムル				ごはん キーマ風豆カレー チンゲン菜の炒め煮 サラダ奴 黄桃缶
献立材料	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・精白米 77g</li> <li>・水 100g</li> </ul> </li> <li>■赤魚の煮付け(80)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・冷)赤魚80g(骨抜き) 80g</li> <li>・出し汁 40g</li> <li>・上白糖 2g</li> <li>・濃口醤油 4g</li> <li>・みりん風調味料 2g</li> <li>・料理酒 2g</li> <li>・木綿豆腐 43.75g</li> <li>・人参(生) 20g</li> <li>・出し汁 20g</li> <li>・上白糖 1g</li> <li>・濃口醤油 2g</li> <li>・みりん風調味料 1g</li> </ul> </li> <li>■エビとレンコンの炒め煮                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・スライスレンコン(水煮) 50g</li> <li>・ムキ<sup>エ</sup>ビ<sup>°</sup>(小) 20g</li> <li>・キャノラ油 1g</li> <li>・出し汁 30g</li> <li>・上白糖 2g</li> <li>・濃口醤油 3g</li> <li>・みりん風調味料 1g</li> </ul> </li> <li>■☆もやしのナムル                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・もやし(生) 60g</li> <li>・冷)シ<sup>ラ</sup>シ<sup>°</sup> 10g</li> <li>・シ<sup>ヤ</sup>ン<sup>タ</sup>ン 0.5g</li> <li>・濃口醤油 2g</li> <li>・ごま油 2g</li> <li>・白ごま(炒り) 1g</li> </ul> </li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・精白米 77g</li> <li>・水 100g</li> </ul> </li> <li>■キーマ風豆カレー                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚ミンチ 30g</li> <li>・まめ<sup>°</sup>ラ<sup>ス</sup>M(ミンチ) 10g</li> <li>・冷)メ<sup>ー</sup>ク<sup>イ</sup>ン<sup>ダ</sup>イ<sup>ス</sup>カ<sup>ッ</sup>ト 60g</li> <li>・むき玉葱(生) 40g</li> <li>・人参(生) 20g</li> <li>・キャノラ油 3g</li> <li>・水 100g</li> <li>・カレーフレーク(甘口) 10g</li> <li>・カレーフレーク(中辛) 10g</li> <li>・冷)ケ<sup>ー</sup>リン<sup>ビ</sup>ー<sup>ス</sup> 5g</li> </ul> </li> <li>■チンゲン菜の炒め煮                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・冷)チンゲン菜カット 70g</li> <li>・O魚肉ソーセージ5mmスライス 10g</li> <li>・キャノラ油 2g</li> <li>・出し汁 10g</li> <li>・n並塩 0.2g</li> <li>・濃口醤油 2g</li> </ul> </li> <li>■袋)サラダ奴                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・絹ごし豆腐 87.5g</li> <li>・きゅうり(生) 30g</li> <li>・人参(生) 5g</li> <li>・NO減塩和風ドレ(小袋)ジャ<sup>キ</sup>7 10g</li> </ul> </li> <li>■黄桃缶(80)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・黄桃缶<sup>°</sup>イ<sup>ス</sup>(1号) 80g</li> </ul> </li> </ul>
栄養価	エネルギー 518kcal 蛋白質 28.2g 脂質 9.4g 食塩 2.1g				エネルギー 729kcal 蛋白質 25.8g 脂質 21.8g 食塩 3.3g

	17	18	19	20	21	
献立名	ごはん 天ぷらうどん がんもと南瓜の煮物 白菜の和え物 ヨーグルト	ごはん 魚の南蛮漬け かぶのそぼろ煮 チンゲン菜の中華和え	ごはん 酢鶏 大根の煮物 春菊の湯葉和え オレンジゼリー	ごはん 筑前煮 干草蒸し 小松菜の辛子和え		
献立材料	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米飯110g <ul style="list-style-type: none"> <li>精白米 50 g</li> <li>水 65 g</li> </ul> </li> <li>■天ぷらうどん <ul style="list-style-type: none"> <li>うどん(乾) 40 g</li> <li>出し汁 160 g</li> <li>薄口醤油 8 g</li> <li>みりん風調味料 8 g</li> <li>n並塩 0.2 g</li> <li>ゼラチン 2.5 g</li> <li>野菜かき揚げ 30g 30 g</li> <li>キャノーラ油 6 g</li> <li>n冷)だし巻き卵 300g 50 g</li> <li>冷)青ねぎカット 5 g</li> </ul> </li> <li>■がんもと南瓜の煮物 <ul style="list-style-type: none"> <li>一口がんも(10g) 20 g</li> <li>冷)南瓜乱切り 30 g</li> <li>出し汁 30 g</li> <li>上白糖 2 g</li> <li>濃口醤油 3 g</li> <li>みりん風調味料 1 g</li> </ul> </li> <li>■☆白菜の和え物 <ul style="list-style-type: none"> <li>白菜(生) 70 g</li> <li>かに風味フレーク500 10 g</li> <li>上白糖 0.2 g</li> <li>薄口醤油 3 g</li> </ul> </li> <li>■ヨーグルト <ul style="list-style-type: none"> <li>鉄・Caヨーグルト70g 70 g</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g _1 <ul style="list-style-type: none"> <li>精白米 77 g</li> <li>水 100 g</li> </ul> </li> <li>■魚の南蛮漬け(80) <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)か180g(骨抜き) 80 g</li> <li>n並塩 0.4 g</li> <li>片栗粉 8 g</li> <li>キャノーラ油 8 g</li> <li>むき玉葱(生) 30 g</li> <li>人参(生) 10 g</li> <li>冷)千切りピーマン 20 g</li> <li>酢 8 g</li> <li>上白糖 10 g</li> <li>濃口醤油 5 g</li> <li>出し汁 10 g</li> </ul> </li> <li>■かぶのそぼろ煮 <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)かぶ乱切り 60 g</li> <li>鶏むねミンチ 20 g</li> <li>出し汁 30 g</li> <li>上白糖 2 g</li> <li>薄口醤油 3 g</li> <li>みりん風調味料 1 g</li> </ul> </li> <li>■☆チンゲン菜の中華和え <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)チンゲン菜カット 60 g</li> <li>冷)シジ 10 g</li> <li>上白糖 0.2 g</li> <li>濃口醤油 3 g</li> <li>白ごま(すり) 1 g</li> <li>ごま油 1 g</li> <li>食物せんい 5 g</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g _1 <ul style="list-style-type: none"> <li>精白米 77 g</li> <li>水 100 g</li> </ul> </li> <li>■酢鶏(60) <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)鶏もも 60 g</li> <li>料理酒 3 g</li> <li>ごま油 1 g</li> <li>濃口醤油 3 g</li> <li>小麦粉 1 k g 3 g</li> <li>片栗粉 3 g</li> <li>キャノーラ油 6 g</li> <li>むき玉葱(生) 50 g</li> <li>冷)椎茸 20 g</li> <li>人参(生) 20 g</li> <li>冷)千切りピーマン 10 g</li> <li>キャノーラ油 2 g</li> <li>酢ふたの味 500 g(タノイ) 12 g</li> <li>水 36 g</li> </ul> </li> <li>■大根の煮物 <ul style="list-style-type: none"> <li>大根(生) 60 g</li> <li>出し汁 30 g</li> <li>上白糖 2 g</li> <li>薄口醤油 3 g</li> <li>みりん風調味料 1 g</li> <li>冷)ケリンピース 3 g</li> </ul> </li> <li>■☆春菊の湯葉和え <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)春菊 40 g</li> <li>白菜(生) 40 g</li> <li>冷)刻みゆば 5 g</li> <li>上白糖 0.2 g</li> <li>濃口醤油 3 g</li> </ul> </li> <li>■オレンジゼリー <ul style="list-style-type: none"> <li>オレンジゼリー(共進) 68 g</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g _1 <ul style="list-style-type: none"> <li>精白米 77 g</li> <li>水 100 g</li> </ul> </li> <li>■筑前煮(60) <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)鶏もも 60 g</li> <li>冷)竹輪 20 g</li> <li>冷)レンコンスライス 50 g</li> <li>人参(生) 30 g</li> <li>冷)椎茸 25 g</li> <li>キャノーラ油 2 g</li> <li>出し汁 60 g</li> <li>上白糖 3 g</li> <li>濃口醤油 6 g</li> <li>みりん風調味料 3 g</li> </ul> </li> <li>■干草蒸し <ul style="list-style-type: none"> <li>凍結全卵 40 g</li> <li>むき玉葱(生) 10 g</li> <li>人参(生) 10 g</li> <li>冷)ケリンピース 5 g</li> <li>出し汁 10 g</li> <li>薄口醤油 3 g</li> <li>みりん風調味料 3 g</li> </ul> </li> <li>■☆小松菜の辛子和え <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)小松菜カット 50 g</li> <li>冷)シジ 20 g</li> <li>濃口醤油 3 g</li> <li>からし粉 0.3 g</li> <li>食物せんい 5 g</li> </ul> </li> </ul>		
栄養価	エネルギー 667kcal 蛋白質 23.8g 脂質 18.3g 食塩 5.5g	エネルギー 580kcal 蛋白質 28.4g 脂質 12.7g 食塩 2.3g	エネルギー 662kcal 蛋白質 19.9g 脂質 19.7g 食塩 2.8g	エネルギー 607kcal 蛋白質 25.7g 脂質 17.5g 食塩 2.5g		
	24	25	26	27	28	
献立名			ごはん・のり佃煮 肉うどん かぶのえびあんかけ 白菜の土佐酢和え	ごはん 白身魚のタルタル焼き レンコンの炒り煮 カリフラワーの梅風味	ごはん すき焼きコロッケ・タラフライ 金平ごぼう インゲンのサラダ 黄桃缶	
献立材料			<ul style="list-style-type: none"> <li>●米飯110g <ul style="list-style-type: none"> <li>精白米 50 g</li> <li>水 65 g</li> </ul> </li> <li>■肉うどん <ul style="list-style-type: none"> <li>うどん(乾) 40 g</li> <li>出し汁 160 g</li> <li>薄口醤油 8 g</li> <li>みりん風調味料 8 g</li> <li>n並塩 0.2 g</li> <li>ゼラチン 2.5 g</li> <li>豚ももスライス 50 g</li> <li>むき玉葱(生) 50 g</li> <li>出し汁 20 g</li> <li>上白糖 1 g</li> <li>濃口醤油 2 g</li> <li>みりん風調味料 1 g</li> <li>冷)青ねぎカット 5 g</li> </ul> </li> <li>■かぶのえびあんかけ <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)かぶ乱切り 60 g</li> <li>ムキヒ(小) 20 g</li> <li>出し汁 30 g</li> <li>上白糖 2 g</li> <li>濃口醤油 3 g</li> <li>みりん風調味料 1 g</li> <li>片栗粉 1 g</li> </ul> </li> <li>■☆白菜の土佐酢和え <ul style="list-style-type: none"> <li>白菜(生) 80 g</li> <li>人参(生) 5 g</li> <li>酢 6 g</li> <li>上白糖 3 g</li> <li>薄口醤油 1 g</li> <li>だしやさん 0.3 g</li> </ul> </li> <li>■のり佃煮 <ul style="list-style-type: none"> <li>のり佃煮 5g×100 5 g</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g _1 <ul style="list-style-type: none"> <li>精白米 77 g</li> <li>水 100 g</li> </ul> </li> <li>■白身魚のタルタル焼き(80) <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)ムキヒ80g(骨抜き) 80 g</li> <li>n並塩 0.4 g</li> <li>タルタルソース 1kg 20 g</li> <li>キャノーラ油 2 g</li> <li>冷)しろな 40 g</li> <li>人参(生) 5 g</li> <li>上白糖 0.2 g</li> <li>薄口醤油 1 g</li> </ul> </li> <li>■レンコンの炒り煮 <ul style="list-style-type: none"> <li>スライスレンコン(水煮) 50 g</li> <li>鶏むねミンチ 20 g</li> <li>冷)ケリンピース 3 g</li> <li>ごま油 1 g</li> <li>出し汁 10 g</li> <li>上白糖 2 g</li> <li>薄口醤油 3 g</li> <li>みりん風調味料 1 g</li> </ul> </li> <li>■☆カリフラワーの梅風味 <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)カリフラワー 60 g</li> <li>白梅肉 1 k g 3 g</li> <li>上白糖 0.2 g</li> <li>薄口醤油 0.5 g</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g _1 <ul style="list-style-type: none"> <li>精白米 77 g</li> <li>水 100 g</li> </ul> </li> <li>■すき焼きコロッケ・タラフライ <ul style="list-style-type: none"> <li>すき焼きコロッケ(70g) 70 g</li> <li>たらのひとくちフライ 40 g</li> <li>キャノーラ油 11 g</li> <li>キャベツ(生) 40 g</li> <li>人参(生) 5 g</li> <li>n並塩 0.1 g</li> </ul> </li> <li>■金平ごぼう <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)千切りごぼう 50 g</li> <li>人参(生) 10 g</li> <li>ごま油 1 g</li> <li>出し汁 10 g</li> <li>上白糖 2 g</li> <li>濃口醤油 3 g</li> <li>みりん風調味料 1 g</li> </ul> </li> <li>■袋)インゲンのサラダ <ul style="list-style-type: none"> <li>n冷)インゲン 3cm 50 g</li> <li>冷)シジ 15 g</li> <li>むき玉葱(生) 15 g</li> <li>SSKごまクリームドレ(小袋) 10g 10 g</li> </ul> </li> <li>■黄桃缶(80) <ul style="list-style-type: none"> <li>黄桃缶タライ(1号) 80 g</li> </ul> </li> </ul>	
栄養価			エネルギー 558kcal 蛋白質 24.8g 脂質 9.6g 食塩 5g	エネルギー 582kcal 蛋白質 27g 脂質 20.2g 食塩 2.5g	エネルギー 724kcal 蛋白質 16.2g 脂質 19.9g 食塩 1.8g	