

2019年2月

## 献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名				栄養価
		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	調味料	
04 — 月 —	御飯 もも缶 豚肉の生姜焼き 牛乳 三色ナムル 豆腐のみそ汁	米、ごま油、油、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、木綿豆腐、米みそ	もも缶、もやし、こまつな、なめこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、中華だしの素	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.4 g カルシウム 229 mg
05 — 火 —	田舎パン りんご ハニースパイシーチキン 牛乳 ポテトの野菜ソテー 帆立の中華スープ	じゃがいも、油、ほちみつ、ロールパン、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン	りんご、チンゲンサイ、たまねぎ、パプリカ、にんじん、黒きくらげ、にんにく	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、洋風だしの素、カレー粉、中華だしの素	エネルギー 424 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 210 mg
06 — 水 —	スパゲティミートソース ポトフ風スープ バナナ 牛乳	マカロニ・スパゲティ、油、三温糖、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、粉チーズ、バター	たまねぎ、バナナ、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、ピーマン、トマトピューレ、しめじ、マッシュルーム缶、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、ワイン、本みりん、酒、しょうゆ、食塩	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.9 g カルシウム 227 mg
07 — 木 —	御飯 みかん ぶりのみそ照り焼き 牛乳 がんもどきの煮物 五目汁	米、砂糖、三温糖	牛乳、ぶり、がんもどき、油揚げ、米みそ	みかん、だいこん、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.1 g カルシウム 251 mg
13 — 水 —	塩昆布御飯 牛乳 魚の南蛮漬け 豚汁 ぼんかん	米、板こんにゃく、片栗粉、油、三温糖	牛乳、わかさぎ、豚肉、米みそ	ぼんかん、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、パプリカ、ピーマン、塩こんぶ、しょうが	かつおだし汁、酒、かつお・昆布だし汁、本みりん、酢、しょうゆ、食塩	エネルギー 392 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 377 mg
14 — 木 —	ロールパン いちご チキンのきのこソースがけ 牛乳 粉ふき芋 ベーコンと白菜のスープ	じゃがいも、小麦粉、ロールパン、油、三温糖、コーンスターチ	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、バター	たまねぎ、いちご、はくさい、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ	酒、デミグラスソース、ワイン、ウスターソース、洋風だしの素、食塩、本みりん、しょうゆ、パセリ粉	エネルギー 406 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.3 g カルシウム 206 mg
18 — 月 —	田舎パン パイン缶 コーンコロッセ 牛乳 大豆とひじきのサラダ チキンミルクスープ	マッシュポテト、じゃがいも、油、パン粉、ロールパン、砂糖、ごま油	牛乳、ゆで大豆、ベーコン、鶏むね肉、脱脂粉乳、バター、牛乳	たまねぎ、パイン缶、きゅうり、にんじん、コーン缶、クリームコーン缶、ほうれんそう、ひじき	酢、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、本みりん、酒、こしょう	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 23.6 g カルシウム 268 mg
19 — 火 —	御飯 いちご さばの竜田揚げ 牛乳 蓮根のきんぴら きゃべつのみそ汁	米、板こんにゃく、油、片栗粉、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、さば、米みそ、油揚げ	いちご、れんこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、いんげん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.9 g カルシウム 213 mg
20 — 水 —	カレーうどん 大学芋 バナナ 牛乳	ゆでうどん、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、水あめ、三温糖、黒ごま	牛乳、豚肉、油揚げ	バナナ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、しょうが	かつおだし汁、カールウ、みりん、酒、しょうゆ、食塩	エネルギー 470 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 16.5 g カルシウム 229 mg