

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー
1 木	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 608 kcal
	ひじきとツナの炒め物	豚肉 ひじき ツナ	人参 玉葱 小松菜	ごま油	中 753 kcal
	おかか白菜	かつお節	もやし 白菜		高 627 kcal
	たまごのみそ汁	たまご 豆腐 みそ	ねぎ		
2 金	豆パン			まめパン	小 614 kcal
	鶏肉ときのこの炒め物	鶏肉	にんにく 椎茸 しめじ	オリーブ油 じゃがいも	中 767 kcal
	ごぼうのコンソメスープ	ベーコン	ごぼう 玉葱 人参		高 641 kcal
5 月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 607 kcal
	いわしの梅焼き	いわし	ねぎ 梅	ごま油	中 799 kcal
	キャベツのみそマヨ和え	みそ	キャベツ	ごま マヨネーズ	高 673 kcal
	わかめのすまし汁	わかめ 豆腐	人参	じゃがいも	
6 火	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 609 kcal
	五目きんぴら	豚肉 さつまいも	人参 ごぼう	つ 突きこんにやく ごま油	中 753 kcal
	じゃがいもとベーコンのサラダ	ベーコン	ほうれんそう	じゃがいも	高 627 kcal
	すりみ汁	すりみ みそ	白菜		
7 水	あんかけ焼きそば	豚肉 うずらの卵	なす 人参 白菜 椎茸 生薬	焼きそば 小麦粉	小 664 kcal
	ホタテフライ	ホタテフライ		ごま油	中 828 kcal
	りんご		りんご		高 702 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 621 kcal
8 木	ミートオムレツ	卵 豚挽肉	玉葱 人参	ごま油	中 770 kcal
	大根サラダ		大根 水菜		高 644 kcal
	えのきのみそ汁	厚揚げ みそ	えのき 小松菜		
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 603 kcal
9 金	煮しめ	竹輪 さつまいも うずらの卵 はんぺん 昆布	大根 人参	じゃがいも こんにやく	中 746 kcal
	もやしのごま和え		もやし ほうれんそう	ごま	高 620 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 621 kcal
13 火	豆腐のそぼろ炒め	豆腐 鶏挽肉	さやいんげん	しらたき じゃがいも 小麦粉	中 769 kcal
	ごぼうサラダ		ごぼう 人参 もやし	ごま油	高 643 kcal
	大根のみそ汁	油揚げ みそ	大根		
14 水	カレーうどん	鶏肉 油揚げ	人参 玉葱 大根	うどん	小 603 kcal
	キャベツのサラダ	ハム	キャベツ コーン		中 738 kcal
	バナナ		バナナ		高 612 kcal
15 木	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 575 kcal
	豚肉の中華炒め	豚肉	きくらげ 人参 たまねぎ 木耳 人参 玉葱 キャベツ	ごま油	中 715 kcal
	大根の海苔和え	のり	大根		高 589 kcal
	さつまいものみそ汁	みそ	なめこ ねぎ	さつまいも	
16 金	ごまパン			ごまパン	小 650 kcal
	ハニーケチャップチキン	鶏肉	玉葱	はちみつ 小麦粉	中 810 kcal
	春雨サラダ		もやし 人参	春雨 ごま油	高 684 kcal
	チンゲン菜のスープ		チンゲン菜 生薬	じゃがいも	
19 月	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 603 kcal
	厚揚げのキムチ炒め	豚肉 厚揚げ	白菜 キムチ 椎茸 玉葱	小麦粉 小麦粉 小麦粉	中 750 kcal
	もやしとわかめの和え物	わかめ	もやし	ごま油	高 624 kcal
20 火	じゃがいものみそ汁	みそ	しめじ	じゃがいも	
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 600 kcal
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ 玉葱 パセリ	じゃがいも バター	中 743 kcal
21 水	白菜のさっぱり和え		人参 白菜		高 617 kcal
	切り干し大根のみそ汁	鶏挽肉 みそ	切り干し大根 ねぎ	ごま油	
	ごぼうと挽肉のスパゲティ	鶏挽肉	玉葱 しめじ キャベツ ごぼう	スパゲティ オリーブ油	小 625 kcal
22 木	大根サラダ		大根 ブロッコリー コーン		中 777 kcal
	紅茶むしパン	卵 脱脂粉乳 おから 牛乳		蒸しパンミックス	高 651 kcal
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 623 kcal
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	生薬 にんにく	小麦粉 小麦粉 小麦粉	中 794 kcal
26 月	キャベツの塩昆布和え	塩昆布	キャベツ	ごま油	高 668 kcal
	コンソメスープ		人参 玉葱	じゃがいも	
	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 620 kcal
27 火	鶏肉のおかか炒め	鶏肉 かつお節	人参 もやし 椎茸	ごま油	中 768 kcal
	じゃがいものツナ和え	ツナ		じゃがいも	高 642 kcal
	玉葱のみそ汁	みそ	玉葱 白菜		
28 水	ごはん			こめ おおむぎ 米 大麦	小 603 kcal
	さばのごまみそかけ	さば みそ		ごま 小麦粉	中 738 kcal
	もやしのおひたし	焼き竹輪	もやし		高 612 kcal
29 木	豆腐のすまし汁	豆腐	舞茸	小麦粉	
	とんこつラーメン	豚挽肉	玉葱 もやし 木耳 ねぎ メンマ	ラーメン 小麦粉	小 603 kcal
	大根ナムル	鶏肉	大根 人参	ごま油	中 734 kcal
29 木	りんご		りんご		高 608 kcal
	ハヤシライス	豚肉	玉葱 人参 生薬 にんにく 人参 人参	小麦粉 小麦粉	小 796 kcal
白菜サラダ		人参 白菜	ごま油	中 998 kcal	

J.A.きたみらいさんより寄贈いただきました 玉葱 200kg じゃがいも 100kg りんご 1kg

2月はJ.A.きたみらいさんからいただいた食材を使用します。感謝していただきます！