




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
2月	ごはん			米 大麦	小 566 kcal
	大根と豚肉のうま煮	豚肉	筍 大根 さやいんげん		中 695 kcal
	わかめの酢の物	わかめ	もやし		高 569 kcal
	チゲ風味みそ汁	豆腐 油揚げ 卵	キムチ 長葱	ごま油	
3火	ごはん			米 大麦	小 708 kcal
	いわしの梅焼き 	いわし	ねり梅	でん粉 米油	中 874 kcal
	キャベツのみそマヨ和え	キャベツ	小松菜	ごま	高 748 kcal
	節分汁	大豆 おにかまぼこ 厚揚げ	かぶ		
4水	カレー風味焼きそば	豚肉	もやし 人参 にら	焼きそば麺 米油	小 761 kcal
	大学芋		さつまいも	米油 ごま	中 953 kcal
	白菜とコーンの中華スープ		白菜 長葱 コーン		高 827 kcal
	ごはん			米 大麦	小 657 kcal
5木	鶏肉の南部焼き	鶏肉	生姜	ごま 米油	中 804 kcal
	かぼちゃの煮物		かぼちゃ		高 678 kcal
	えのきのみそ汁	厚揚げ	えのき 小松菜		
	ガーリックパジルトースト		にんにく パジル	スライスパン バター	小 648 kcal
6金	ちくわのチーズフライ	竹輪 プロセスチーズ 卵		小麦粉 パン粉 米油	中 807 kcal
	ポトフ	ベーコン	人参 キャベツ	じゃがいも 米油	高 681 kcal
	ごはん			米 大麦	小 553 kcal
	ひじきとツナの炒め物	豚肉 ひじき ツナ	もやし チンゲン菜	ごま油	中 681 kcal
9月	ブロッコリーのおかか和え	鶏肉 鰹節	ブロッコリー 白菜		高 555 kcal
	小松菜のみそ汁		小松菜 大根		
	ごはん			米 大麦	小 575 kcal
	豆腐のそぼろ炒め	豆腐 鶏ひき肉 大豆ミート	白滝 さやいんげん	米油 じゃがいも	中 710 kcal
10火	キャベツとごぼうのサラダ		ごぼう 人参 キャベツ		
	きくらげの中華スープ		きくらげ 玉葱	ごま油	
	ごはん			米 大麦	小 546 kcal
	ますのねぎみそ焼き	ます	長葱		中 662 kcal
12木	大根とちくわの海苔和え	竹輪 刻みのり	大根		高 536 kcal
	なめこのすまし汁	厚揚げ	なめこ		
	すき焼き丼	豆腐 豚肉	白滝 玉葱 白菜	米 大麦 米油	小 658 kcal
	カトルりんご		りんご		中 817 kcal
13金	卵のみそ汁	卵 油揚げ			高 691 kcal
	ごはん			米 大麦	小 586 kcal
	鶏肉のちゃんちゃん焼き	鶏肉	しめじ 玉葱 キャベツ コーン	バター	中 723 kcal
	もやしのピリ辛ナムル		人参 もやし 唐辛子	ごま油 ごま	高 597 kcal
16月	じゃがいものすまし汁		えのき	じゃがいも	
	ごはん			米 大麦	小 555 kcal
	厚揚げのキムチ炒め	豚肉 厚揚げ	白菜 キムチ 椎茸	米油 でん粉	中 678 kcal
	大根とわかめの和え物	わかめ	大根 チンゲン菜	ごま油	高 552 kcal
17火	ごぼうと小松菜のみそ汁		ごぼう 小松菜		
	納豆スパゲティ	ひきわり納豆 鶏ひき肉 刻みのり	長葱 玉葱 にんにく	スパゲティ オリーブ油	小 717 kcal
	キャベツのマスタートマリネ	ハム	キャベツ 人参	オリーブ油	中 894 kcal
	手作りアップルパイ	卵	りんご レモン汁	パイシート	高 768 kcal
18水	ごはん			米 大麦	小 720 kcal
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	生姜 にんにく	小麦粉 でん粉 米油	中 915 kcal
	大根サラダ		大根 ブロッコリー コーン レモン汁		高 789 kcal
	水菜の中華スープ		水菜 白菜 えのき	ごま油	
19木	スライスパン			スライスパン	小 630 kcal
	手作りりんごジャム		りんご レモン汁		中 778 kcal
	ほうれん草のオムレツ	卵	ほうれん草	じゃがいも 米油	高 652 kcal
	マカロニのトマトスープ	ウインナー	玉葱 人参 トマトピューレ トマト缶	マカロニ	
20金	ごはん			米 大麦	小 557 kcal
	鶏肉のゆずこしょう焼き	鶏肉			中 673 kcal
	白菜のゆかり和え		白菜		高 547 kcal
	豆腐と麩のすまし汁	豆腐	椎茸	豆麩	
24火	みそバターコーンラーメン	豚肉	人参 コーン きくらげ キャベツ にら 長葱 にんにく 生姜	ラーメン バター 米油	小 620 kcal
	もやしの磯香和え	刻みのり	もやし		中 778 kcal
	きなこ団子	きなこ		冷凍白玉	高 652 kcal
	ごはん			米 大麦	小 582 kcal
26木	炒り鶏	鶏肉	ごぼう こんにゃく れんこん さやいんげん 乾燥椎茸	米油	中 716 kcal
	切干大根の白和え	豆腐 ひじき	小松菜 切干大根	ごま	高 590 kcal
	卵の中華スープ	卵	えのき	ごま油	
	篠原ビーフシチュー 	篠原牛もも肉	人参 セロリ 玉葱 にんにく 生姜 トマトピューレ パジル	米 大麦 じゃがいも バター	小 826 kcal
27金	海藻サラダ	海藻サラダミックス	水菜 もやし		中 1038 kcal
	ハニーアップルヨーグルト 	ヨーグルト	りんご レモン汁	はちみつ	高 912 kcal