



2023年2月 月間献立予定表



※ 食材の入荷状況・価格変動により献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

| 日付 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 成分値 (一日計) | 日付 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 成分値 (一日計) |
|----------|--|--|--|--|----------|---|--|--|---|
| 2/1 (水) | ご飯 味噌汁 焼きたてパンと！盛りわかし フルーツおかわり バナナ 牛乳 | お赤飯 味噌汁 香ばさのきりたんぽ焼き かぼちゃの煮物 おからのあおさサラダ | ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のさっぱり炒め ゆずのきんぴら 菜の花のごま和え | エネルギー 1500 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 51.2 g 食塩相当量 7.9 g カルシウム 599 mg | 2/15 (水) | ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のレモン風炒め はちみつきな 煮物 牛乳 | ご飯 味噌汁 カサハチキチン 鮎の煮物 冷奴 | ご飯 味噌汁 かに玉 かぼちゃのいとし煮 プロコロリーとツツの味噌汁 | エネルギー 1517 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 47.9 g 食塩相当量 8.2 g カルシウム 458 mg |
| 2/2 (木) | ご飯 味噌汁 寒瓜と枝豆の煮物 人参のたらこ和え 漬物 牛乳 | 豚肉 味噌汁 茄子の甘酢煮 春雨マヨサラダ | ご飯 味噌汁 かいらひの煮付け 野菜と豆腐の一口天 銀豆湯 | エネルギー 1506 kcal たんぱく質 58.8 g 脂質 51.1 g 食塩相当量 8.2 g カルシウム 313 mg | 2/16 (木) | ご飯 味噌汁 白菜の中巻煮 なめ茸和え 漬物 牛乳 | ご飯 味噌汁 天ぷら盛り合せ まぐらとほうれん草の山菜和え フルーツポンチ | そばろご飯 味噌汁 さばの塩焼き かぶのあんかけ 蒸し鶏と餅の和え物 | エネルギー 1510 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 50.1 g 食塩相当量 8.2 g カルシウム 409 mg |
| 2/3 (金) | パン 豆乳コーンスープ シーフード炒め カリフラワーのごまドレッシング 漬物 牛乳 | ちらし寿司 味噌汁 松葉しぐれ ほうれん草の和え物 | ご飯 味噌汁 カニクリームコロッケ たけのこ土佐煮 白菜となめ茸味噌和え | エネルギー 1505 kcal たんぱく質 48.5 g 脂質 57.2 g 食塩相当量 7.8 g カルシウム 430 mg | 2/17 (金) | パン コンソメスープ マカロニのシチュー煮 きのこのマリネ 漬物 牛乳 | ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の煮物 きんぎょの煮物 きんぎょの煮物 きんぎょの煮物 | ご飯 味噌汁 かいらひの煮付け 栗のきんぴら炒め たらもろこし | エネルギー 1501 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 56.6 g 食塩相当量 7.9 g カルシウム 424 mg |
| 2/4 (土) | ご飯 味噌汁 フレンチオムレツ いんげんのツナ和え 漬物 牛乳 | ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き きのこと油揚げの甘辛煮 春雨の和え物 | ご飯 味噌汁 鶏肉の黒酢炒め じゃが芋の炒り煮 もやしナムル | エネルギー 1506 kcal たんぱく質 45.4 g 脂質 48.6 g 食塩相当量 7.3 g カルシウム 627 mg | 2/18 (土) | ご飯 味噌汁 茄子と厚揚げの煮物 きんぎょの煮物 きんぎょの煮物 きんぎょの煮物 | ご飯 味噌汁 さわらび燗焼き カリフラワーとベーコンの炒め物 ほうれん草の和え物 | ご飯 味噌汁 さばの塩焼き かぶのあんかけ 蒸し鶏と餅の和え物 | エネルギー 1510 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 50.3 g 食塩相当量 7.2 g カルシウム 727 mg |
| 2/5 (日) | ご飯 味噌汁 鶏肉のさばろ煮 白菜のゆかり和え 漬物 牛乳 | きのこシラフ ミルクスープ チキンキャップ マカロニステーキ キャベツとあさひのキャレマニス | ご飯 味噌汁 さつまいもの塩焼き さつま芋の煮物 厚揚げきんぎょ | エネルギー 1514 kcal たんぱく質 64.8 g 脂質 50.7 g 食塩相当量 8.5 g カルシウム 677 mg | 2/19 (日) | ご飯 味噌汁 茄子とちくわつのソテー 納豆 漬物 牛乳 | ご飯 味噌汁 きんぎょの煮物 きんぎょの煮物 きんぎょの煮物 きんぎょの煮物 | ご飯 味噌汁 さばの塩焼き かぶのあんかけ 蒸し鶏と餅の和え物 | エネルギー 1502 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 61.1 g 食塩相当量 8.6 g カルシウム 562 mg |
| 2/6 (月) | パン コンソメスープ ちくわつと野菜の炒め物 ポテトサラダ 漬物 牛乳 | ご飯 味噌汁 はききの野菜あんかけ 鶏肉とほうろひの甘辛煮 なたね和え | ご飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ 炒り高野豆腐 プロコロリーサラダ | エネルギー 1506 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 59.8 g 食塩相当量 8.4 g カルシウム 448 mg | 2/20 (月) | パン 豆乳コーンスープ 厚揚げきんぎょ 大根とさつま揚げの煮物 フルーツポンチ | ご飯 味噌汁 きんぎょの煮物 きんぎょの煮物 きんぎょの煮物 きんぎょの煮物 | ご飯 味噌汁 さばの塩焼き かぶのあんかけ 蒸し鶏と餅の和え物 | エネルギー 1511 kcal たんぱく質 53.1 g 脂質 59.5 g 食塩相当量 7.1 g カルシウム 412 mg |
| 2/7 (火) | ご飯 味噌汁 豚肉と大根の炒め煮 納豆 漬物 牛乳 | ご飯 味噌汁 中華風コーンスープ 厚揚げ豆腐 えび味噌焼売 いんげんのナムル | ご飯 味噌汁 さばの生煮 カリフラワーの風味あんかけ 小松菜のピーナツ和え | エネルギー 1510 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 53.7 g 食塩相当量 7.7 g カルシウム 622 mg | 2/21 (火) | ご飯 味噌汁 野菜ソテー 菜の花のピーナツ和え おろしナムル | ご飯 味噌汁 さばの塩焼き かぶのあんかけ 蒸し鶏と餅の和え物 | ご飯 味噌汁 さばの塩焼き かぶのあんかけ 蒸し鶏と餅の和え物 | エネルギー 1504 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 52.7 g 食塩相当量 7.6 g カルシウム 721 mg |
| 2/8 (水) | ご飯 味噌汁 肉じゃが そら豆と野菜天のおろし和え 佃煮 牛乳 | 親子丼 味噌汁 うま塩切干大根 きなこフリン | ご飯 味噌汁 塩揚げと茄子のこっくり煮 キャベツの漬物 | エネルギー 1503 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 43.9 g 食塩相当量 7.1 g カルシウム 647 mg | 2/22 (水) | ご飯 味噌汁 かぼちゃのさばろ煮 キャベツとピーマンのおかか和え 漬物 牛乳 | ご飯 味噌汁 白身魚フライ れんこんとちくわつの煮物 白菜としらすの和え物 | ご飯 味噌汁 サイコロステーキ風 卵炒め そら豆と野菜天のおろし和え | エネルギー 1510 kcal たんぱく質 54.2 g 脂質 55.8 g 食塩相当量 7.3 g カルシウム 374 mg |
| 2/9 (木) | ご飯 味噌汁 えびと野菜の塩炒め とろろ 漬物 牛乳 | ご飯 味噌汁 鶏肉のスタミナ炒め ひききと大豆の煮物 白菜ツナ和え | ご飯 味噌汁 すまし汁 メロンソーの香煎焼き 根菜と春雨の味噌煮 ハンバーグサラダ | エネルギー 1508 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 74.4 g 食塩相当量 7.4 g カルシウム 410 mg | 2/23 (木) | ご飯 味噌汁 鶏肉とセージソテー おくらと茄子和え たい味噌 牛乳 | ご飯 味噌汁 鶏肉とセージソテー おくらと茄子和え たい味噌 牛乳 | ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢煮 高野豆腐のふくめ煮 さかな塩の和え物 | エネルギー 1506 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 41.8 g 食塩相当量 7.9 g カルシウム 774 mg |
| 2/10 (金) | パン コンソメスープ フリット さつま芋と干しぶどうのサラダ 漬物 牛乳 | しらす丼 味噌汁 きのこはちみつパンのバターソテー おくらとささみおろし | ご飯 味噌汁 豚肉の生煮焼き きんぎょとほうろひ炒め煮 もやしサラダ | エネルギー 1511 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 58.5 g 食塩相当量 8.9 g カルシウム 694 mg | 2/24 (金) | パン コンソメスープ スクランブルエッグ ゆず大根サラダ 漬物 牛乳 | ご飯 味噌汁 豚肉の生煮焼き カリフラワーのカレー風味 さつま芋のレモン漬 | ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢煮 高野豆腐のふくめ煮 さかな塩の和え物 | エネルギー 1509 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 57.4 g 食塩相当量 8.2 g カルシウム 619 mg |
| 2/11 (土) | ご飯 味噌汁 厚揚げと玉葱の南蛮あんかけ プロコロリーのおかかマヨ和え たい味噌 牛乳 | カレーうどん 鶏の中巻炒め ほうれん草のくるみ和え あずきヨーグルト | ご飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め いんげん炒め わかめと胡瓜の酢の物 | エネルギー 1511 kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 53.9 g 食塩相当量 10.3 g カルシウム 558 mg | 2/25 (土) | ご飯 味噌汁 いわしと茄子の煮物 ちくわつと枝豆の白和え 漬物 牛乳 | ご飯 味噌汁 さばの塩焼き かぶのあんかけ ほうろひ炒め わかめと胡瓜の酢の物 | ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜炒め かぶのあんかけ 蒸し鶏と餅の和え物 | エネルギー 1505 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 51.7 g 食塩相当量 8.1 g カルシウム 618 mg |
| 2/12 (日) | ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 さかな塩の和え物 漬物 牛乳 | カレーうどん 鶏の中巻炒め ほうれん草のくるみ和え あずきヨーグルト | ご飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め いんげん炒め わかめと胡瓜の酢の物 | エネルギー 1511 kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 53.9 g 食塩相当量 10.3 g カルシウム 558 mg | 2/26 (日) | パン 豆乳コーンスープ 厚揚げきんぎょ 大根とさつま揚げの煮物 フルーツポンチ | ご飯 味噌汁 きんぎょの煮物 きんぎょの煮物 きんぎょの煮物 きんぎょの煮物 | ご飯 味噌汁 さばの塩焼き かぶのあんかけ 蒸し鶏と餅の和え物 | エネルギー 1506 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 46.8 g 食塩相当量 8.8 g カルシウム 526 mg |
| 2/13 (月) | パン コンソメスープ 厚揚げきんぎょ 大根とさつま揚げの煮物 漬物 牛乳 | しらす丼 味噌汁 きのこはちみつパンのバターソテー おくらとささみおろし | ご飯 味噌汁 豚肉の生煮焼き きんぎょとほうろひ炒め煮 もやしサラダ | エネルギー 1511 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 58.5 g 食塩相当量 8.9 g カルシウム 694 mg | 2/27 (月) | パン コンソメスープ スクランブルエッグ ゆず大根サラダ 漬物 牛乳 | ご飯 味噌汁 豚肉の生煮焼き カリフラワーのカレー風味 さつま芋のレモン漬 | ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢煮 高野豆腐のふくめ煮 さかな塩の和え物 | エネルギー 1509 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 57.4 g 食塩相当量 8.2 g カルシウム 619 mg |
| 2/14 (火) | ご飯 味噌汁 焼きたてパンと！盛りわかし フルーツおかわり バナナ 牛乳 | お赤飯 味噌汁 香ばさのきりたんぽ焼き かぼちゃの煮物 おからのあおさサラダ | ご飯 味噌汁 かいらひの煮付け 野菜と豆腐の一口天 銀豆湯 | エネルギー 1511 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 53.2 g 食塩相当量 7.1 g カルシウム 551 mg | 2/28 (火) | ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の煮物 きんぎょの煮物 きんぎょの煮物 きんぎょの煮物 | ご飯 味噌汁 さばの塩焼き かぶのあんかけ 蒸し鶏と餅の和え物 | ご飯 味噌汁 さばの塩焼き かぶのあんかけ 蒸し鶏と餅の和え物 | エネルギー 1516 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 55.2 g 食塩相当量 8.1 g カルシウム 394 mg |

