

4日(月)			5日(火)			7日(木)		
献立名	材料名		献立名	材料名		献立名	材料名	
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米 発芽玄米		① ごはん(さけふりかけ)	① 白米 発芽玄米		① ハヤシライス	① 豚肉 玉葱 人参	
② ホキ磯辺フライ	② ホキ 青のり		② ビビンバ風	② 牛肉 人参 もやし ほうれん草 にんにく すりごま ごま油		② オレンジゼリー	② じゃが芋 白米	
③ ミネストローネ風	③ じゃが芋 ベーコン 玉ねぎ グリーンピース マカロニ		③ チーズ入りつくね	③ 鶏肉 豚肉 玉ねぎ チーズ 乳成分			② 柑橘果汁 水飴	
④ タコさんウインナー	④ じゃが芋とツナの中巻炒め		④ じゃが芋とツナの中巻炒め	④ 鶏肉 豚肉 玉ねぎ チーズ 乳成分				
⑤ ミートボール	⑤ 豚肉 鶏肉		⑤ 星型なると	⑤ じゃが芋 ツナ ビーマン 人参				
⑥ わかめのナムル	⑥ 鶏肉 玉ねぎ 卵白 乳成分		⑥ じゃが芋	⑥ じゃが芋 ツナ ビーマン 人参				
⑦ バイン缶	⑦ 鶏肉 玉ねぎ 卵白 乳成分		⑦ もも缶	⑦ もも				
エネルギー	421	kcal	エネルギー	417	kcal	エネルギー	489	kcal
たんぱく質	11.1	g	たんぱく質	13.1	g	たんぱく質	16.3	g
脂質	7.8	g	脂質	10.7	g	脂質	10.2	g
カルシウム	42	mg	カルシウム	45	mg	カルシウム	98	mg
ビタミンC	7	mg	ビタミンC	7	mg	ビタミンC	22	mg

★2月・・・旬の食べ物★

大根 白菜 ごぼう
ほうれん草 ブロッコリー
小松菜 鯛 オレンジ

好き嫌いをなく食べて、元気な体を作りましょう！！

★冬におすすめ！鍋料理★

冬になると食べたくなる鍋料理は効率よく栄養を摂れる優れたものです。

鍋料理は、魚介類や肉類、豆腐などの大豆製品のたんぱく質と、旬の野菜やきのこ類に含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維を組み合わせで作ります。

そして、シメにはごはんや麺類の炭水化物を食べることが多いので、

1つの料理で様々な食材の栄養を手軽に摂ることができます。


寒い季節には栄養バランスが整いやすい鍋料理を食べて温まりましょう！

14日(木)		
献立名	材料名	
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米 発芽玄米	
② カレー風味の肉ビーフン	② ビーフン 豚肉 干しいたけ ビーマン カレー粉	
③ ハムカツ	③ 豚肉 鶏肉 乳成分	
④ 花形人参の煮付	④ 人参	
⑤ キャベツソテー	⑤ キャベツ コーン 玉ねぎ	
⑥ くるくるポテト	⑥ じゃが芋 乳成分	
⑦ みかん缶	⑦ みかん	
エネルギー	437	kcal
たんぱく質	13.6	g
脂質	11.9	g
カルシウム	34	mg
ビタミンC	36	mg

味噌汁の具材についてですが、

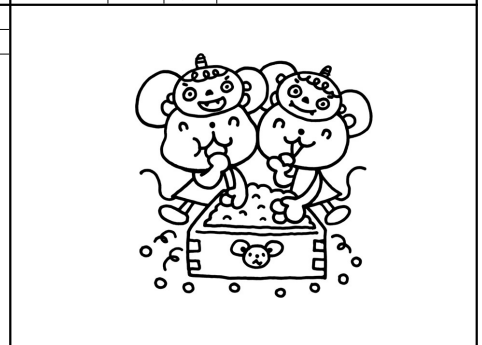
弊社では曜日ごとに内容で固定しております。

- ・月曜日…豆腐、あげ、わかめ
- ・火曜日…玉ねぎ、にんじん、わかめ
- ・木曜日…大根、あげ、わかめ



18日(月)			19日(火)			21日(木)			22日(金) お別れ会 特別メニュー		
献立名	材料名		献立名	材料名		献立名	材料名		献立名	材料名	
① ごはん(のりたまふりかけ)	① 白米 発芽玄米		① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米 発芽玄米		① ごはん(ゆかり)	① 白米 発芽玄米		① ごはん(のりたまふりかけ)	① 白米 発芽玄米	
② 和風みそ風味パスタ	② スパゲティー 玉ねぎ 人参 干しいたけ みそ 生姜 にんにく		② とんかつ	② 豚肉		② 豚肉の生姜焼	② 豚肉 玉ねぎ 生姜		② 鶏の唐揚	② 鶏肉 にんにく 生姜	
③ ハンバーグ風カツ	③ 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 卵白 乳成分		③ 鶏肉の甘辛炒め	③ 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし にんにく 生姜		③ コーンコロッケ	③ じゃが芋 とうもろこし 乳成分		③ ナポリタンスパゲティー	③ スパゲティー 玉葱 ビーマン	
④ 高野豆腐の煮付	④ 大豆		④ 赤かぶかまぼこの煮付	④ たら ほうれん草		④ シューマイ	④ 玉ねぎ グリンピース 鶏肉 豚肉 卵白		④ タコさんウインナー	④ タコさんウインナー ベーコン コーン ケチャップ	
⑤ カレー肉じゃが	⑤ じゃが芋 豚肉 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース カレー粉		⑤ ひじき甘酢サラダ	⑤ わかめとじゃこのボン酢和え		⑤ 花形がんもの煮付	⑤ 豆乳 おから 大豆		⑤ ブロッコリーの煮付	⑤ ブロッコリーの煮付	
⑥ 玉ねぎ丸天	⑥ 魚肉(太刀魚 いとより たい あじ)		⑥ サイコロ唐揚げの煮付	⑥ 大豆		⑥ わかめとじゃこのボン酢和え	⑥ わかめ こんにゃく じゃこ ポン酢		⑥ 星型ポテト	⑥ じゃが芋	
⑦ みかん缶	⑦ みかん		⑦ りんご缶	⑦ りんご		⑦ バイン缶	⑦ バイン		⑦ りんご(生果)	⑦ りんご	
エネルギー	418	kcal	エネルギー	428	kcal	エネルギー	437	kcal	エネルギー	492	kcal
たんぱく質	14	g	たんぱく質	15.3	g	たんぱく質	12.9	g	たんぱく質	12.4	g
脂質	8.1	g	脂質	10.9	g	脂質	12.2	g	脂質	12.2	g
カルシウム	79	mg	カルシウム	93	mg	カルシウム	51	mg	カルシウム	51	mg
ビタミンC	13	mg	ビタミンC	14	mg	ビタミンC	5	mg	ビタミンC	25	mg

25日(月)			26日(火)			28日(木)		
献立名	材料名		献立名	材料名		献立名	材料名	
① ごはん(さけふりかけ)	① 白米 発芽玄米		① ごはん(ゆかり)	① 白米 発芽玄米		① ごはん(さけふりかけ)	① 白米 発芽玄米	
② 鶏天ぶら	② 鶏肉 生姜 にんにく		② はるさめチャプチェ	② はるさめ ビーマン(赤・黄・緑) きくらげ 小松菜 豚肉		② トマト煮込みペンネ	② ペンネ 玉ねぎ ビーマン コーン トマト缶 ケチャップ	
③ 中華風ビーフン	③ ビーフン グリンピース 玉ねぎ		③ 磯辺風ホキフライ	③ ホキ 青のり		③ チキンカツ	③ 鶏肉 乳成分	
④ 豚肉とインゲンの旨煮	④ 豚肉 インゲン 人参		④ パンバンジー	④ 鶏肉 きゅうり もやし 人参 みそ 白ごま		④ ブロッコリーの煮付	④ ブロッコリー	
⑤ 木の葉しんじょの煮付	⑤ 玉ねぎ 枝豆 ほうれん草 豆腐 おから 魚肉(いとよりのり) 卵白		⑤ チーズ入りかまぼこ	⑤ たら いとより 乳成分 卵白		⑤ ポークウインナー	⑤ 豚肉	
⑥ チーズパイ	⑥ 卵 チーズ 乳成分 小麦		⑥ スマイルポテト	⑥ とうもろこし じゃが芋		⑥ 葉菜のツナ和え	⑥ ほうれん草 人参 ツナ	
⑦ バイン缶	⑦ バイン		⑦ もも缶	⑦ もも		⑦ りんご缶	⑦ りんご	
エネルギー	415	kcal	エネルギー	441	kcal	エネルギー	415	kcal
たんぱく質	15	g	たんぱく質	15.9	g	たんぱく質	13.2	g
脂質	8.5	g	脂質	12.1	g	脂質	13.2	g
カルシウム	50	mg	カルシウム	127	mg	カルシウム	27	mg
ビタミンC	5	mg	ビタミンC	9	mg	ビタミンC	19	mg



※魚に関しましては、噛みくだけの程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。