

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		② オレンジゼリー	② ジャガ芋 白米	
③ ミネストローネ風	③ ジャガ芋 ベーコン 玉ねぎ		③ チーズ入りつくね	③ にんにく すりごま ごま油			② 柑橘果汁 水飴	
④ タコさんウインナー	④ グリンピース マカロニ		④ ジャガ芋とツナの中巻炒め	④ 鶏肉 豚肉 玉ねぎ チーズ				
⑤ ミートボール	④ ケチャップ		⑤ 星型なると	⑤ 乳成分				
⑥ わかめのナムル	④ 豚肉 鶏肉		⑥ 茄子の揚煮	④ ジャガ芋 ツナ ビーマン 人参				
⑦ バイン缶	⑤ 鶏肉 玉ねぎ 卵白 乳成分		⑦ もも缶	⑤ 魚肉(たら いとより)				
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！

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

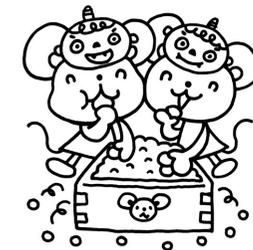
・火曜日…玉ねぎ、にんじん、わかめ

・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		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	② 人参 干しいたけ みそ		③ 鶏肉の甘辛炒め	③ 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし		③ コーンコロッケ	③ コーンコロッケ		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	③ 生姜 にんにく		④ 赤かぶかまぼこの煮付	④ にんにく 生姜		④ シューマイ	④ シューマイ		④ タコさんウインナー	④ タコさんウインナー	
⑤ カレー肉じゃが	③ 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 卵白 乳成分		⑤ ひじき甘酢サラダ	⑤ ひじき あげ グリンピース		⑤ 花形がんとみの煮付	⑤ 花形がんとみの煮付		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	④ 大豆		⑥ サイコロ厚揚げの煮付	⑥ サイコロ厚揚げの煮付		⑥ わかめとじゃこのボン酢和え	⑥ わかめとじゃこのボン酢和え		⑥ 星型ポテト	⑥ 星型ポテト	
⑦ みかん缶	⑤ ジャガ芋 豚肉 玉ねぎ こんにゃく		⑦ りんご缶	⑦ りんご		⑦ バイン缶	⑦ バイン缶		⑦ りんご(生果)	⑦ りんご(生果)	
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)		② トマト煮込みペンネ	② ペンネ 玉ねぎ ビーマン	
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 きくらげ 小松菜 豚肉		③ チキンカツ	③ コーン トマト缶 ケチャップ	
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 ホキ 青のり		④ ブロッコリーの煮付	④ ブロッコリーの煮付	
⑤ 木の葉しんじょの煮付	⑤ 玉ねぎ 枝豆 ほうれん草 豆腐		⑤ チーズ入りかまぼこ	⑤ 鶏肉 きゅうり もやし 人参		⑤ ポークウインナー	⑤ 豚肉	
⑥ チーズパイ	⑥ おから 魚肉(いとよりだい) 卵白		⑥ スマイルポテト	⑥ みそ 白ごま		⑥ 葉菜のツナ和え	⑥ ほうれん草 人参 ツナ	
⑦ バイン缶	⑥ 卵 チーズ 乳成分 小麦		⑦ もも缶	⑤ たら いとより 乳成分 卵白		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。