

2月5日

2月6日

2月7日

献立名	
ご飯	
豆腐の和風ハンバーグ	
レンコンのきんぴら	
ほうれん草とじゃが芋のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豆腐の和風ハンバーグ]	
牛ひき肉	15
豚ひき肉	30
冷凍豆腐	15
まめプラス	5
ソテーオニオン	15
パン粉	2
食塩	0.1
かたくり粉	1
こいくちしょうゆ	2
三温糖	0.7
みりん	0.65
かたくり粉	0.2
[レンコンのきんぴら]	
にんじん	7
冷凍れんこん	20
こんにゃく	10
冷凍いんげん	3.13
いりごま	1
すりごま	0.55
こいくちしょうゆ	1
三温糖/みりん	0.5
サラダ油	0.3
[ほうれん草とじゃが芋の味噌汁]	
じゃがいも	20
玉葱	12
冷凍ほうれん草	8
冷凍油揚げ	4.69
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
小コッペパン	
ミートスパゲティ	
コーンサラダ	
食品名	1人分量
[小コッペパン]	
[ミートスパゲティ]	
スパゲッティ	28
サラダ油	0.3
まめプラス	4
豚ひき肉	12
牛ひき肉	8
サラダ油	0.3
玉葱	24
ソテーオニオン	24
にんじん	12.5
にんにく	0.3
ホールトマト	15
トマトケチャップ	8
デミグラスソース	3
スキムミルク	1.05
粉チーズ	1.07
赤ワイン	2
三温糖	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
オリーブ油	0.6
ウスターソース	0.8
[コーンサラダ]	
ささみ水煮	8
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	17
冷凍コーン	10
和風デリシャストレッシング	4.2
食塩	0.1
こしょう	0.01

献立名	
ご飯	
鮭フライ	
ごま昆布和え	
麩のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鮭フライ]	
鮭フライ(50g)	1切
揚げ油	6
[ごま昆布和え]	
もやし	15
にんじん	5.36
切干大根	2
キャベツ	16.66
いりごま	0.55
すりごま	0.55
うすくちしょうゆ	0.3
細切りごま昆布	5
[麩のすまし汁]	
玉葱	12
冷凍えのき	5
冷凍かまぼこ	5
カットわかめ	0.4
おわら麩	1
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2.5
食塩	0.25
酒	0.9

2月14日

2月15日

2月16日

献立名	
ご飯	
デジプルコギ	
キャベツの中華和え	
鶏団子スープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[デジプルコギ]	
豚モモ肉	50
にんにく	0.45
玉葱	16.67
食塩	0.06
こいくちしょうゆ	2.5
酒	1.8
三温糖	1.2
コチジャン	1
ごま油	0.5
[キャベツの中華和え]	
キャベツ	16.66
もやし	15
干ひじき	0.81
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
食塩	0.1
いりごま	1.5
こいくちしょうゆ	1.8
酢	1.6
ごま油	0.7
上白糖	1.8
[鶏団子スープ]	
鶏肉団子	20
きくらげ	0.6
玉葱	12
たけのこ水煮	7
ネギ	2.78
がらスープ	3
食塩	0.2
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1.2
酒	1
サラダ油	0.3

献立名	
コッペパン	
コロッケ	
野菜ソテー	
大根とひき肉のみそスープ	
食品名	1人分量
[コッペパン]	
[コロッケ]	
野菜コロッケ (60g)	1個
揚げ油	6
[野菜ソテー]	
ベーコン	5
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
きくらげ	0.6
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[大根とひき肉のみそスープ]	
豚ひき肉	5
だいこん	20
にんじん	5.36
玉葱	12
こんにゃく	12.5
切干大根	1.62
しょうが	0.2
がらスープ	3
みそ	5
うすくちしょうゆ	0.9
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

献立名	
ご飯	
鶏とじゃが芋の煮物	
茎わかめの和え物	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏とじゃが芋の煮物]	
鶏モモ肉	25
じゃがいも	60
玉葱	25
こんにゃく	12.5
にんじん	8.93
冷凍いんげん	3.13
凍り豆腐	3.34
干し椎茸	0.5
こいくちしょうゆ	3.7
うすくちしょうゆ	1.8
みりん	1.8
三温糖	1.8
酒	1.5
サラダ油	0.3
[茎わかめの和え物]	
オーシャンキング	8
茎わかめ	12.5
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
青じそドレッシング	3.5
食塩	0.1

2月19日

2月20日

2月21日

献立名	
ご飯	
肉豆腐	
しらすの卵あえ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[肉豆腐]	
豚モモ肉	30
はくさい	30
玉葱	20
冷凍ごぼう	7.14
冷凍えのき	5
ネギ	3
焼き豆腐	53.58
マロニー	6
こいくちしょうゆ	5
三温糖	1.8
酒	0.8
みりん	1
サラダ油	0.3
[しらすの卵あえ]	
冷凍ほうれん草	16.67
にんじん	5.36
キャベツ	16.66
もやし	15
冷凍いり卵	4.21
しらす干し	1
こいくちしょうゆ	1
三温糖	0.5
みりん	0.5
食塩	0.1

献立名	
(ご飯)	
ケチャップライス	
マカロニスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ケチャップライスの具]	
まめプラス	2
鶏モモ肉	17.5
鶏むね肉	17.5
ソテーオニオン	15
玉葱	17
にんじん	10
トマトケチャップ	15
トマトピューレ	5
中濃ソース	2
がらスープ	2
白ワイン	1
三温糖	0.35
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[マカロニスープ]	
ウインナー	6.25
玉葱	12
冷凍小松菜	7.15
冷凍コーン	5
野菜入りマカロニ	5
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1
酒	0.8
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

献立名	
ご飯	
白身魚のから揚げ	
ひじきと大豆の煮物	
厚揚げのみそ汁	
食品名	1人分量
[ごはん]	
[白身魚のから揚げ]	
ホキ 40g	1切
しょうが	0.3
食塩	0.1
酒	1
かたくり粉	7
揚げ油	4
[ひじきと大豆の煮物]	
冷凍さつま揚げ	7
干ひじき	1.69
ゆで大豆	9
こんにゃく	8
冷凍ごぼう	10
にんじん	5
干し椎茸	0.5
酒	0.34
こいくちしょうゆ	2
三温糖	0.5
みりん	1
サラダ油	0.5
[厚揚げのみそ汁]	
冷凍厚揚げ	15
冷凍えのき	5
ネギ	2.78
玉葱	12
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

2月22日

2月26日

2月27日

献立名	
ご飯	
豚肉の生姜焼き	
野菜炒め	
わかめのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
豚モモ肉	50
玉葱	20
しょうが	1
こいくちしょうゆ	2.4
うすくちしょうゆ	0.3
酒	0.8
みりん	0.8
三温糖	0.5
サラダ油	0.3
かたくり粉	0.3
[野菜炒め]	
キャベツ	16.66
冷凍小松菜	16.67
にんじん	5.36
もやし	15
きくらげ	0.5
うすくちしょうゆ	0.3
こいくちしょうゆ	0.9
こしょう	0.1
酒	0.3
サラダ油	0.3
[わかめのすまし汁]	
冷凍豆腐	15.63
玉葱	12
カットわかめ	0.6
冷凍えのき	5
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	0.5
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.2

献立名	
(ご飯)	
中華丼の具	
ひじきのごま和え	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[中華丼の具]	
豚モモ肉	25
うずら卵水煮	12.5
冷凍えび	10
冷凍かまぼこ	5
はくさい	25
玉葱	18
たけのこ水煮	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
ネギ	2.78
干し椎茸	1.2
にんにく	0.4
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	1.5
ウスターソース	1
酒	1
オイスターソース	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
かたくり粉	2
[ひじきのごま和え]	
干ひじき	1.6
冷凍枝豆	8
キャベツ	16.66
冷凍コーン	5
きゅうり	10
食塩	0.1
香りごまドレッシング	4.5
すりごま	0.55

献立名	
ご飯	
あじフライ	
いそ和え	
切干大根のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[あじフライ]	
あじフライ	1切
揚げ油	4
[いそ和え]	
冷凍ほうれん草	17
もやし	15
はくさい	20
にんじん	5.36
焼きのり	0.5
上白糖	0.5
うすくちしょうゆ	1.5
みりん	0.3
[切干大根のみそ汁]	
切干大根	2
冷凍油揚げ	4
にんじん	5
玉葱	12
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

2月28日

2月29日

献立名	
ご飯	
ちくわの磯辺揚げ	
野菜サラダ	
ビーフンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ちくわのいそべ揚げ]	
竹輪	30
薄力粉	4
酒	0.5
あおのり	0.1
揚げ油	3
[野菜サラダ]	
もやし	15
にんじん	5.36
キャベツ	16.66
冷凍小松菜	10
冷凍コーン	5
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.2
食塩	0.1
[ビーフンスープ]	
ビーフン	6
ベーコン	5
玉葱	12
冷凍チンゲンサイ	10
きくらげ	0.6
がらスープ	3
食塩	0.1
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1.2
酒	0.65
サラダ油	0.3

献立名	
小ミルクパン	
カレーうどん	
白菜のアーモンド和え	
食品名	1人分量
[小ミルクパン]	
[カレーうどん]	
冷凍うどん	55
豚モモ肉	23
冷凍油揚げ	5
玉葱	20
ソテーオニオン	12
にんじん	8.93
ネギ	2.78
カレールーフレーク	7.5
こいくちしょうゆ	0.65
うすくちしょうゆ	0.65
酒	0.5
食塩	0.3
削りぶし	1
だし昆布	1
サラダ油	0.3
[白菜のアーモンド和え]	
はくさい	30
もやし	15
冷凍ほうれん草	16.66
アーモンド(粉)	1
アーモンド(ダマ)	1
三温糖	0.5
こいくちしょうゆ	0.8
うすくちしょうゆ	0.8
食塩	0.3

2月5日

2月6日

2月7日

献立名	
ご飯	
鮭フライ	
ごま昆布和え	
麩のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鮭フライ]	
鮭フライ(50g)	1切
揚げ油	6
[ごま昆布和え]	
もやし	15
にんじん	5.36
切干大根	2
キャベツ	16.66
いりごま	0.55
すりごま	0.55
うすくちしょうゆ	0.3
細切りごま昆布	5
[麩のすまし汁]	
玉葱	12
冷凍えのき	5
冷凍かまぼこ	5
カットわかめ	0.4
おわら麩	1
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2.5
食塩	0.25
酒	0.9
[ほうれん草とじゃが芋の味噌汁]	
じゃがいも	20
玉葱	12
冷凍ほうれん草	8
冷凍油揚げ	4.69
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
豆腐の和風ハンバーグ	
レンコンのきんぴら	
ほうれん草とじゃが芋のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豆腐の和風ハンバーグ]	
牛ひき肉	15
豚ひき肉	30
冷凍豆腐	15
まめプラス	5
ソテーオニオン	15
パン粉	2
食塩	0.1
かたくり粉	1
こいくちしょうゆ	2
三温糖	0.7
みりん	0.65
かたくり粉	0.2
[レンコンのきんぴら]	
にんじん	7
冷凍れんこん	20
こんにゃく	10
冷凍いんげん	3.13
いりごま	1
すりごま	0.55
こいくちしょうゆ	1
三温糖/みりん	0.5
サラダ油	0.3
[ほうれん草とじゃが芋の味噌汁]	
じゃがいも	20
玉葱	12
冷凍ほうれん草	8
冷凍油揚げ	4.69
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
小コッペパン	
ミートスパゲティ	
コーンサラダ	
食品名	1人分量
[小コッペパン]	
[ミートスパゲティ]	
スパゲティ	28
サラダ油	0.3
まめプラス	4
豚ひき肉	12
牛ひき肉	8
サラダ油	0.3
玉葱	24
ソテーオニオン	24
にんじん	12.5
にんにく	0.3
ホールトマト	15
トマトケチャップ	8
デミグラスソース	3
スキムミルク	1.05
粉チーズ	1.07
赤ワイン	2
三温糖	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
オリーブ油	0.6
ウスターソース	0.8
[コーンサラダ]	
ささみ水煮	8
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	17
冷凍コーン	10
和風デリシャストレッシング	4.2
食塩	0.1
こしょう	0.01

2月8日

献立名	
ご飯	
さばのゆずみそ煮	
にびたし	
のっぺい汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さばのゆずみそ煮]	
さばのゆず味噌煮(40g)	1切
[にびたし]	
冷凍油揚げ	2
はくさい	20
冷凍ほうれん草	16.67
こんにゃく	12.5
冷凍かまぼこ	3
かつお節	0.6
こいくちしょうゆ	0.8
うすくちしょうゆ	0.3
三温糖	0.2
サラダ油	0.2
[のっぺい汁]	
冷凍厚揚げ	13
冷凍里芋	15
冷凍れんこん	10
冷凍ごぼう	7.14
にんじん	5.36
干し椎茸	0.5
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.8
みりん	0.5
酒	0.5
食塩	0.2
サラダ油	0.3
かたくり粉	1

2月9日

献立名	
ご飯	
ユーリンチー	
ナムル	
中華スープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ユーリンチー]	
鶏モモ肉(50g)	1ケ
食塩	0.1
酒	1
かたくり粉	6
揚げ油	5
ネギ	3
にんにく	0.2
しょうが	0.2
こいくちしょうゆ/酢	2.25
三温糖	1.5
酒	0.5
ごま油	0.8
[ナムル]	
もやし	15
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
オーシャンキング	5
冷凍小松菜	10
韓国ナムルドレッシング	4
すりごま	0.55
食塩	0.1
[中華スープ]	
カットわかめ	0.77
玉葱	12
たけのこ水煮	5
冷凍豆腐	20
きくらげ	0.6
がらスープ	3
食塩	0.1
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1.2
こいくちしょうゆ	0.3
酒	0.5
サラダ油	0.3

2月13日

献立名	
(ご飯)	
冬野菜カレー	
ツナサラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[冬野菜カレー]	
豚モモ肉	25
だいこん	10
冷凍れんこん	15
玉葱	15
ソテーオニオン	12
にんじん	15
じゃがいも	20
にんにく	0.5
しょうが	0.3
トマトピューレ	2
カレールーフレーク	9.4
ディナーカレーフレーク	1.6
粉チーズ	1.07
トマトケチャップ	3
赤ワイン	1.5
ウスターソース	0.6
こいくちしょうゆ	1.2
食塩	0.2
こしょう	0.01
カレー粉	0.1
サラダ油	0.3
[ツナサラダ]	
マグロ油漬け	10
冷凍枝豆	5
キャベツ	16.66
きゅうり	8
冷凍コーン	5
もやし	10
香味玉ねぎドレッシング	4
食塩	0.1

2月14日

2月15日

2月16日

献立名	
ご飯	
鶏とじゃが芋の煮物	
茎わかめの和え物	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏とじゃが芋の煮物]	
鶏モモ肉	25
じゃがいも	60
玉葱	25
こんにゃく	12.5
にんじん	8.93
冷凍いんげん	3.13
凍り豆腐	3.34
干し椎茸	0.5
こいくちしょうゆ	3.7
うすくちしょうゆ	1.8
みりん	1.8
三温糖	1.8
酒	1.5
サラダ油	0.3
[茎わかめの和え物]	
オーシャンキング	8
茎わかめ	12.5
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
青じそドレッシング	3.5
食塩	0.1

献立名	
ご飯	
デジプルコギ	
キャベツの中華和え	
鶏団子スープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[デジプルコギ]	
豚モモ肉	50
にんにく	0.45
玉葱	16.67
食塩	0.06
こいくちしょうゆ	2.5
酒	1.8
三温糖	1.2
コチジャン	1
ごま油	0.5
[キャベツの中華和え]	
キャベツ	16.66
もやし	15
干ひじき	0.81
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
食塩	0.1
いりごま	1.5
こいくちしょうゆ	1.8
酢	1.6
ごま油	0.7
上白糖	1.8
[鶏団子スープ]	
鶏肉団子	20
きくらげ	0.6
玉葱	12
たけのこ水煮	7
ネギ	2.78
がらスープ	3
食塩	0.2
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1.2
酒	1
サラダ油	0.3

献立名	
コッペパン	
コロッケ	
野菜ソテー	
大根とひき肉のみそスープ	
食品名	1人分量
[コッペパン]	
[コロッケ]	
野菜コロッケ(60g)	1個
揚げ油	6
[野菜ソテー]	
ベーコン	5
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
きくらげ	0.6
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[大根とひき肉のみそスープ]	
豚ひき肉	5
だいこん	20
にんじん	5.36
玉葱	12
こんにゃく	12.5
切干大根	1.62
しょうが	0.2
がらスープ	3
みそ	5
うすくちしょうゆ	0.9
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

2月22日

2月26日

2月27日

献立名	
ご飯	
あじフライ	
いそ和え	
切干大根のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[あじフライ]	
あじフライ	1切
揚げ油	4
[いそ和え]	
冷凍ほうれん草	17
もやし	15
はくさい	20
にんじん	5.36
焼きのり	0.5
上白糖	0.5
うすくちしょうゆ	1.5
みりん	0.3
[切干大根の味噌汁]	
切干大根	2
冷凍油揚げ	4
にんじん	5
玉葱	12
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
豚肉の生姜焼き	
野菜炒め	
わかめのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉のしょうが焼き]	
豚モモ肉	50
玉葱	20
しょうが	1
こいくちしょうゆ	2.4
うすくちしょうゆ	0.3
酒	0.8
みりん	0.8
三温糖	0.5
サラダ油	0.3
かたくり粉	0.3
[野菜炒め]	
キャベツ	16.66
冷凍小松菜	16.67
にんじん	5.36
もやし	15
きくらげ	0.5
うすくちしょうゆ	0.3
こいくちしょうゆ	0.9
こしょう	0.1
酒	0.3
サラダ油	0.3
[わかめのすまし汁]	
冷凍豆腐	15.63
玉葱	12
カットわかめ	0.6
冷凍えのき	5
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	0.5
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.2

献立名	
(ご飯)	
中華丼の具	
ひじきのごま和え	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[中華丼の具]	
豚モモ肉	25
うずら卵水煮	12.5
冷凍えび	10
冷凍かまぼこ	5
はくさい	25
玉葱	18
たけのこ水煮	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
ネギ	2.78
干し椎茸	1.2
にんにく	0.4
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	1.5
ウスターソース	1
酒	1
オイスターソース	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
かたくり粉	2
[ひじきのごま和え]	
干ひじき	1.6
冷凍枝豆	8
キャベツ	16.66
冷凍コーン	5
きゅうり	10
食塩	0.1
香りごまドレッシング	4.5
すりごま	0.55

2月28日

2月29日

献立名	
ご飯	
鶏のごまダレ焼き	
高野豆腐の煮物	
さつまいものみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のごまダレ焼き]	
鶏モモ肉	55
食塩	0.2
こしょう	0.1
しょうが	0.3
いりごま	0.55
すりごま	0.55
赤ワイン	1
こいくちしょうゆ	1
三温糖	1
みりん	1
[高野豆腐の煮物]	
冷凍さつま揚げ	5
凍り豆腐	3.68
こんにゃく	10
冷凍ごぼう	7.14
にんじん	5.36
茎わかめ	4
こいくちしょうゆ	2
三温糖	0.9
酒	0.5
みりん	0.5
サラダ油	0.3
[さつまいもの味噌汁]	
さつまいも	25
玉葱	12
冷凍えのき	5
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
ちくわの磯辺揚げ	
野菜サラダ	
ビーフンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ちくわのいそべ揚げ]	
竹輪	30
薄力粉	4
酒	0.5
あおのり	0.1
揚げ油	3
[野菜サラダ]	
もやし	15
にんじん	5.36
キャベツ	16.66
冷凍小松菜	10
冷凍コーン	5
野菜いっぱい和風トレッシング	4.2
食塩	0.1
[ビーフンスープ]	
ビーフン	6
ベーコン	5
玉葱	12
冷凍チンゲンサイ	10
きくらげ	0.6
がらスープ	3
食塩	0.1
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1.2
酒	0.65
サラダ油	0.3

2月5日

2月6日

2月7日

献立名	
小コッペパン	
ミートスパゲティ	
コーンサラダ	
食品名	1人分量
[小コッペパン]	
[ミートスパゲティ]	
スパゲッティ	28
サラダ油	0.3
まめプラス	4
豚ひき肉	12
牛ひき肉	8
サラダ油	0.3
玉葱	24
ソテーオニオン	24
にんじん	12.5
にんにく	0.3
ホールトマト	15
トマトケチャップ	8
デミグラスソース	3
スキムミルク	1.05
粉チーズ	1.07
赤ワイン	2
三温糖	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
オリーブ油	0.6
ウスターソース	0.8
[コーンサラダ]	
ささみ水煮	8
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	17
冷凍コーン	10
和風デリシャストレッシング	4.2
食塩	0.1
こしょう	0.01

献立名	
ご飯	
鮭フライ	
ごま昆布和え	
麩のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鮭フライ]	
鮭フライ(50g)	1切
揚げ油	6
[ごま昆布和え]	
もやし	15
にんじん	5.36
切干大根	2
キャベツ	16.66
いりごま	0.55
すりごま	0.55
うすくちしょうゆ	0.3
細切りごま昆布	5
[麩のすまし汁]	
玉葱	12
冷凍えのき	5
冷凍かまぼこ	5
カットわかめ	0.4
おわら麩	1
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2.5
食塩	0.25
酒	0.9

献立名	
ご飯	
豆腐の和風ハンバーグ	
レンコンのきんぴら	
ほうれん草とじゃが芋のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豆腐の和風ハンバーグ]	
牛ひき肉	15
豚ひき肉	30
冷凍豆腐	15
まめプラス	5
ソテーオニオン	15
パン粉	2
食塩	0.1
かたくり粉	1
こいくちしょうゆ	2
三温糖	0.7
みりん	0.65
かたくり粉	0.2
[レンコンのきんぴら]	
にんじん	7
冷凍れんこん	20
こんにゃく	10
冷凍いんげん	3.13
いりごま	1
すりごま	0.55
こいくちしょうゆ	1
三温糖/みりん	0.5
サラダ油	0.3
[ほうれん草とじゃが芋のみそ汁]	
じゃがいも	20
玉葱	12
冷凍ほうれん草	8
冷凍油揚げ	4.69
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

2月14日

2月15日

2月16日

献立名	
コッペパン	
コロッケ	
野菜ソテー	
大根とひき肉のみそスープ	
食品名	1人分量
[コッペパン]	
[コロッケ]	
野菜コロッケ (60g)	1個
揚げ油	6
[野菜ソテー]	
ベーコン	5
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
きくらげ	0.6
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[大根とひき肉のみそスープ]	
豚ひき肉	5
だいこん	20
にんじん	5.36
玉葱	12
こんにゃく	12.5
切干大根	1.62
しょうが	0.2
がらスープ	3
みそ	5
うすくちしょうゆ	0.9
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

献立名	
ご飯	
鶏とじゃが芋の煮物	
茎わかめの和え物	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏とじゃが芋の煮物]	
鶏モモ肉	25
じゃがいも	60
玉葱	25
こんにゃく	12.5
にんじん	8.93
冷凍いんげん	3.13
凍り豆腐	3.34
干し椎茸	0.5
こいくちしょうゆ	3.7
うすくちしょうゆ	1.8
みりん	1.8
三温糖	1.8
酒	1.5
サラダ油	0.3
[茎わかめの和え物]	
オーシャンキング	8
茎わかめ	12.5
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
青じそドレッシング	3.5
食塩	0.1

献立名	
ご飯	
デジプルコギ	
キャベツの中華和え	
鶏団子スープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[デジプルコギ]	
豚モモ肉	50
にんにく	0.45
玉葱	16.67
食塩	0.06
こいくちしょうゆ	2.5
酒	1.8
三温糖	1.2
コチジャン	1
ごま油	0.5
[キャベツの中華和え]	
キャベツ	16.66
もやし	15
干ひじき	0.81
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
食塩	0.1
いりごま	1.5
こいくちしょうゆ	1.8
酢	1.6
ごま油	0.7
上白糖	1.8
[鶏団子スープ]	
鶏肉団子	20
きくらげ	0.6
玉葱	12
たけのこ水煮	7
ネギ	2.78
がらスープ	3
食塩	0.2
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1.2
酒	1
サラダ油	0.3

2月22日

2月26日

2月27日

献立名	
(ご飯)	
中華丼の具	
ひじきのごま和え	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[中華丼の具]	
豚モモ肉	25
うずら卵水煮	12.5
冷凍えび	10
冷凍かまぼこ	5
はくさい	25
玉葱	18
たけのこ水煮	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
ネギ	2.78
干し椎茸	1.2
にんにく	0.4
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	1.5
ウスターソース	1
酒	1
オイスターソース	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
かたくり粉	2
[ひじきのごま和え]	
干ひじき	1.6
冷凍枝豆	8
キャベツ	16.66
冷凍コーン	5
きゅうり	10
食塩	0.1
香りごまドレッシング	4.5
すりごま	0.55

献立名	
ご飯	
あじフライ	
いそ和え	
切干大根のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[あじフライ]	
あじフライ	1切
揚げ油	4
[いそ和え]	
冷凍ほうれん草	17
もやし	15
はくさい	20
にんじん	5.36
焼きのり	0.5
上白糖	0.5
うすくちしょうゆ	1.5
みりん	0.3
[切干大根の味噌汁]	
切干大根	2
冷凍油揚げ	4
にんじん	5
玉葱	12
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
豚肉の生姜焼き	
野菜炒め	
わかめのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉のしょうが焼き]	
豚モモ肉	50
玉葱	20
しょうが	1
こいくちしょうゆ	2.4
うすくちしょうゆ	0.3
酒	0.8
みりん	0.8
三温糖	0.5
サラダ油	0.3
かたくり粉	0.3
[野菜炒め]	
キャベツ	16.66
冷凍小松菜	16.67
にんじん	5.36
もやし	15
きくらげ	0.5
うすくちしょうゆ	0.3
こいくちしょうゆ	0.9
こしょう	0.1
酒	0.3
サラダ油	0.3
[わかめのみそ汁]	
冷凍豆腐	15.63
玉葱	12
カットわかめ	0.6
冷凍えのき	5
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	0.5
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	1.2

