

2月3日

献立名	
ご飯	
タンドリーチキン	
れんこんのソテー	
ふわふわ卵スープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[タンドリーチキン]	
鶏肉 50g	1切
にんにく・しょうが	0.3
トマトピューレ	4
こいくちしょうゆ	0.4
カレー粉	0.2
食塩	0.1
こしょう	0.01
[れんこんのソテー]	
冷凍れんこん	18
キャベツ	14
にんじん	6
ピーマン	5
冷凍コーン	5
うすくちしょうゆ	2
酒	0.5
サラダ油	0.3
[ふわふわ卵スープ]	
ベーコン	4
たまご	16
スキムミルク	0.6
粉チーズ	0.5
パン粉	1.5
たまねぎ	14
にんじん	5.36
冷凍ほうれん草	8
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.5
白ワイン	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

2月4日

献立名	
ご飯	
鮭のしょうゆマヨ揚げ	
じゃがいもの金平	
わかめと玉葱のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鮭のしょうゆマヨ揚げ]	
さけ 40 g	1個
酒	0.9
うすくちしょうゆ	0.5
卵なしマヨネーズ	4
かたくり粉	4
揚げ油	3.5
[じゃがいもの金平]	
豚モモ	5
じゃがいも	18.58
こんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	7.14
にんじん	5.36
冷凍いんげん	3.13
こいくちしょうゆ	2
みりん	1
三温糖	0.8
酒	0.5
サラダ油	0.3
ごま	0.55
[わかめと玉葱のみそ汁]	
冷凍豆腐	20
たまねぎ	12
カットわかめ	0.5
中ねぎ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

2月5日

献立名	
(ご飯)	
豚キムチ丼	
鶏だんごスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚キムチ丼の具]	
豚モモ	50
もやし	20
にら	4
にんじん	8
白菜キムチ	20
きくらげ	0.6
にんにく	0.2
酒	0.2
三温糖	0.2
こいくちしょうゆ	0.5
コチジャン	0.6
みそ	0.5
かたくり粉	0.4
サラダ油	0.3
ごま油	0.4
[鶏だんごスープ]	
鶏肉団子	20
はるさめ	3.5
たまねぎ	12
にんじん	6
たけのこ水煮	4
中ねぎ	3
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.5
食塩	0.3
こしょう	0.01
酒	0.3
こいくちしょうゆ	0.4
サラダ油	0.3

2月6日

献立名	
ご飯	
おでん	
磯和え	
ふりかけ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[おでん]	
鶏もも肉	30
豆ちくわ 10g	20
だいこん	40
冷凍里芋	20
冷凍厚揚げ	20
こんにゃく	12.5
うずら卵	16.07
だし昆布	1
削りぶし	1
こいくちしょうゆ	0.9
うすくちしょうゆ	2.4
みりん	0.8
酒	1
[磯和え]	
冷凍ほうれん草	16.67
にんじん	5.36
キャベツ	16.66
もやし	18
焼きもみのり	0.5
上白糖	0.6
こいくちしょうゆ	1.2
みりん	0.3
食塩	0.1
[ふりかけ]	
ひじきぱっぱ	1袋

2月7日

献立名	
ご飯	
あじフライ	
五目豆	
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 40 g	1個
揚げ油	4
[五目豆]	
ゆで大豆	15.91
鶏もも肉	8.33
干し椎茸	0.5
冷凍いんげん	3.13
にんじん	5.36
こんにゃく	12.5
野菜こんぶ	0.6
三温糖	0.7
こいくちしょうゆ	1.2
うすくちしょうゆ	0.4
みりん	0.5
酒	0.5
サラダ油	0.3
[切干大根のみそ汁]	
冷凍油揚げ	6
たまねぎ	12
切干大根	2
中ねぎ	2.78
カットわかめ	0.55
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

2月10日

献立名	
(ご飯)	
キーマカレー	
フルーツヨーグルト	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[キーマカレー]	
豚ひき肉	25
たまねぎ	30
ソテーオニオン	15
ミックスビーンズ	10
ひよこ豆	12
にんじん	10
青ピーマン	5
まめプラス	3
にんにく	0.3
しょうが	0.3
サラダ油	0.3
ホールトマト	8
カレールーフレーク	11
トマトケチャップ	4.5
ウスターソース	0.5
こいくちしょうゆ	0.8
赤ワイン	1.2
食塩	0.1
こしょう	0.01
[フルーツヨーグルト]	
ヨーグルト	25
みかん缶	15
ミックスフルーツ	25
カットりんご	10

2月12日

献立名	
ご飯	
ハンバーグ 和風ソース	
彩り和え	
のっぺい汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハンバーグ 和風ソース]	
豚ひき肉	30
牛ひき肉	15
ソテーオニオン	20
まめプラス	3.52
パン粉	1
かたくり粉	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1
うすくちしょうゆ	0.5
酒・みりん	0.5
三温糖・かたくり粉	0.5
[彩り和え]	
キャベツ	16.66
冷凍ほうれん草	16.67
きゅうり	10
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
和風デリシャスドレッシング	4.5
食塩	0.1
[のっぺい汁]	
鶏もも肉	6
だいこん	16
にんじん	6
冷凍ごぼう	6
こんにゃく	10
中ねぎ	3
削りぶし	1
だし昆布	1
うすくちしょうゆ	2.5
食塩	0.25
酒	0.9
サラダ油・かたくり粉	0.3

2月17日

献立名	
ご飯	
鶏のマーマレード焼き	
白菜のアーモンド和え	
ミネストローネ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のマーマレード焼き]	
鶏もも肉 50 g	1切
しょうが	0.4
にんにく	0.25
マーマレードジャム	6.6
酒	0.5
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	0.1
[白菜のアーモンド和え]	
はくさい	25
もやし	16
冷凍ほうれん草	14
にんじん	5
アーモンド（粉・ダイス）	1
三温糖	0.8
うすくちしょうゆ	1.1
みりん	0.25
食塩	0.1
[ミネストローネ]	
ベーコン	5
じゃがいも	18
にんじん	6.5
たまねぎ	18
セロリ	2
にんにく	0.3
大豆	6
ホールトマト	15
トマトピューレ	5
トマトケチャップ	2
がらスープ	3
食塩	0.4
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.8
白ワイン	0.5
三温糖	0.2

2月18日

献立名	
ご飯	
ぶりの竜田揚げ	
れんこんサラダ	
さといものみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ぶりの竜田揚げ]	
ぶり 40 g	1切
しょうが	0.3
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.5
酒	1
かたくり粉	5
揚げ油	4
[れんこんサラダ]	
まぐろ油漬け	5
冷凍枝豆	5
にんじん	5.36
キャベツ	12
冷凍れんこん	16
冷凍コーン	6
卵なしマヨネーズ	6
食塩	0.1
こしょう	0.01
[さといものみそ汁]	
冷凍里芋	20
たまねぎ	12
にんじん	5
冷凍油揚げ	4.69
中ねぎ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

2月19日

献立名	
(ご飯)	
シシリアンライス	
(添え野菜)	
マカロニスープ/一食ヨーグルト	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[シシリアンライスの具]	
牛モモ肉	15
豚モモ肉	30
たまねぎ	25
いりごま	1.55
すりごま	0.55
焼肉のたれ	4.3
酒	1
サラダ油	0.3
こいくちしょうゆ	1.8
食塩	0.1
こしょう	0.01
[添え野菜]	
冷凍枝豆	6
きゅうり	10
冷凍ほうれん草	16.67
赤パプリカ	4
もやし	15
食塩	0.1
こしょう	0.01
一食卵なしマヨネーズ	1袋
[マカロニスープ]	
鶏もも肉	5
マカロニ	10.72
たまねぎ	12
冷凍こまつな	8
にんじん	5.36
がらスープ	3
食塩	0.3
こしょう	0.01
白ワイン	1
うすくちしょうゆ	1.2
サラダ油	0.3
[デザート]	
一食ヨーグルト	1個

2月20日

献立名	
ご飯	
鶏のねぎ塩焼き	
おかか炒め	
豆腐とわかめのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のねぎ塩焼き]	
鶏もも肉	60
たまねぎ	5
中ねぎ	1.5
うま塩ドレッシング	5
ごま	0.55
うすくちしょうゆ	0.4
食塩	0.02
[おかか炒め]	
かつお節	1
キャベツ	16
もやし	15
冷凍こまつな	12
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
こいくちしょうゆ	0.8
うすくちしょうゆ	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[豆腐とわかめのすまし汁]	
冷凍豆腐	20
冷凍かまぼこ	5
カットわかめ	0.3
たまねぎ	12
干し椎茸	0.5
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	1
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.9

2月21日

献立名	
(ご飯)	
麻婆豆腐丼	
バンバンジー	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[麻婆豆腐丼の具]	
豚ひき肉	25
冷凍豆腐	50
まめプラス	5
たまねぎ	15
ソテーオニオン	20
にんじん	12.5
たけのこ水煮	5
根深ねぎ	3
しょうが	0.5
にんにく	0.5
干し椎茸	0.5
がらスープ	3
赤だしみそ	4
みそ	3
こいくちしょうゆ	3
酒	1
みりん	0.6
上白糖	0.5
食塩	0.1
テンメンジャン	0.1
トウバンジャン	0.05
サラダ油	0.3
ごま油	0.2
かたくり粉	1.5
[バンバンジー]	
鶏ささみ水煮	6
キャベツ	16
もやし	16
きゅうり	5
切干大根	2
冷凍コーン	5
棒々鶏ドレッシング	4
食塩	0.1
ごま	1.55

2月25日

献立名	
きなこパン	
ポークビーンズ	
マカロニサラダ	
食品名	1人分量
[きなこパン]	
コッペパン 40g	1個
サラダ油	8
きな粉・上白糖	6
食塩	0.01
[ポークビーンズ]	
豚モモ	20
ゆで大豆	9
ミックスビーンズ	6.8
ソテーオニオン	12
じゃがいも	25
たまねぎ	20
にんじん	10
にんにく	0.4
乾燥パセリ	0.67
ホールトマト	10
トマトケチャップ	8
赤ワイン	1
こいくちしょうゆ	1
三温糖	1
ウスターソース	0.8
みりん	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.02
オリーブ油	0.3
サラダ油	0.3
[マカロニサラダ]	
マカロニ	10.72
ロースハム	5
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
きゅうり	5.77
青じそドレッシング	2
卵なしマヨネーズ	3
食塩	0.1
こしょう	0.01

2月26日

献立名	
ご飯	
豚肉の生姜焼き	
野菜炒め	
白菜のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉の生姜焼き]	
豚モモ	50
たまねぎ	20
しょうが	1
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	3
酒	1.2
三温糖	1.4
サラダ油	0.5
[野菜炒め]	
冷凍ほうれん草	12
にんじん	5.36
もやし	16
冷凍コーン	6
こんにゃく	12
きくらげ	0.6
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
白ワイン	0.3
サラダ油	0.3
[白菜のみそ汁]	
はくさい	24
冷凍油揚げ	6
たまねぎ	12
冷凍えのきたけ	5
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

2月27日

献立名	
ご飯	
大根のそぼろ煮	
ドレッシング和え	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[大根のそぼろ煮]	
豚ひき肉	30
冷凍厚揚げ	30
にんじん	12.5
だいこん	50
冷凍里芋	20
冷凍いんげん	3.13
しょうが	0.3
こんにゃく	12.5
干し椎茸	0.8
こいくちしょうゆ	3.1
うすくちしょうゆ	3.1
三温糖	1.4
みりん	0.42
かたくり粉	0.6
サラダ油	0.3
[ドレッシング和え]	
オーシャンキング	6
もやし	16
キャベツ	16
冷凍ほうれん草	16
にんじん	5.36
青じそドレッシング	4.5
食塩	0.1

2月28日

献立名	
(ご飯)	
かしわめし	
しゅうまい	
麩のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[かしわめしの具]	
冷凍いり卵	18
鶏もも肉	35
にんじん	12
冷凍ごぼう	8
干し椎茸	0.8
冷凍いんげん	3
こいくちしょうゆ	2.4
うすくちしょうゆ	0.4
三温糖	2.4
酒	0.6
みりん	1
サラダ油	0.3
一食 きざみのり	1袋
[しゅうまい]	
しゅうまい	1個
[ふのすまし汁]	
おわら麩	1.5
冷凍かまぼこ	5
たまねぎ	12
冷凍ほうれん草	8
冷凍えのきたけ	5
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	1
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.9

2月3日

献立名	
(ご飯)	
牛井	
じゃがいものみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[牛井の具]	
牛モモ肉	28
冷凍かまぼこ	6
たまねぎ	30
こんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	7.14
にんじん	5.36
冷凍いんげん	3.13
しょうが	0.3
凍り豆腐	3
こいくちしょうゆ	3
三温糖	1.8
みりん	1.8
酒	1.5
食塩	0.1
サラダ油	0.3
[じゃがいもの味噌汁]	
冷凍厚揚げ	20
じゃがいも	20
たまねぎ	12
カットわかめ	0.6
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

2月4日

献立名	
ご飯	
おでん	
磯和え	
ふりかけ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[おでん]	
鶏もも肉	30
豆ちくわ 10g	20
だいこん	40
冷凍里芋	20
冷凍厚揚げ	20
こんにゃく	12.5
うずら卵	16.07
だし昆布	1
削りぶし	1
こいくちしょうゆ	0.9
うすくちしょうゆ	2.4
みりん	0.8
酒	1
[磯和え]	
冷凍ほうれん草	16.67
にんじん	5.36
キャベツ	16.66
もやし	18
焼きもみのり	0.5
上白糖	0.6
こいくちしょうゆ	1.2
みりん	0.3
食塩	0.1
[ふりかけ]	
ひじきぱっぱ	1袋

2月5日

献立名	
ご飯	
鮭のしょうゆマヨ揚げ	
じゃがいもの金平	
わかめと玉葱のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鮭のしょうゆマヨ揚げ]	
さけ 40g	1個
酒	0.9
うすくちしょうゆ	0.5
卵なしマヨネーズ	4
かたくり粉	4
揚げ油	3.5
[じゃがいもの金平]	
豚モモ	5
じゃがいも	18.58
こんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	7.14
にんじん	5.36
冷凍いんげん	3.13
こいくちしょうゆ	2
みりん	1
三温糖	0.8
酒	0.5
サラダ油	0.3
ごま	0.55
[わかめと玉葱のみそ汁]	
冷凍豆腐	20
たまねぎ	12
カットわかめ	0.5
中ねぎ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

2月6日

献立名	
(ご飯)	
豚キムチ丼	
鶏だんごスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚キムチ丼の具]	
豚モモ	50
もやし	20
にら	4
にんじん	8
白菜キムチ	20
きくらげ	0.6
にんにく	0.2
酒	0.2
三温糖	0.2
こいくちしょうゆ	0.5
コチジャン	0.6
みそ	0.5
かたくり粉	0.4
サラダ油	0.3
ごま油	0.4
[鶏だんごスープ]	
鶏肉団子	20
はるさめ	3.5
たまねぎ	12
にんじん	6
たけのこ水煮	4
中ねぎ	3
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.5
食塩	0.3
こしょう	0.01
酒	0.3
こいくちしょうゆ	0.4
サラダ油	0.3

2月7日

献立名	
ご飯	
ハンバーグ 和風ソース	
彩り和え	
のっぺい汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハンバーグ 和風ソース]	
豚ひき肉	30
牛ひき肉	15
ソテーオニオン	20
まめプラス	3.52
パン粉	1
かたくり粉	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1
うすくちしょうゆ	0.5
酒・みりん	0.5
三温糖・かたくり粉	0.5
[彩り和え]	
キャベツ	16.66
冷凍ほうれん草	16.67
きゅうり	10
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
和風デリシャスドレッシング	4.5
食塩	0.1
[のっぺい汁]	
鶏もも肉	6
だいこん	16
にんじん	6
冷凍ごぼう	6
こんにゃく	10
中ねぎ	3
削りぶし	1
だし昆布	1
うすくちしょうゆ	2.5
食塩	0.25
酒	0.9
サラダ油・かたくり粉	0.3

2月10日

献立名	
ご飯	
あじフライ	
五目豆	
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 40g	1個
揚げ油	4
[五目豆]	
ゆで大豆	15.91
鶏もも肉	8.33
干し椎茸	0.5
冷凍いんげん	3.13
にんじん	5.36
こんにゃく	12.5
野菜こんぶ	0.6
三温糖	0.7
こいくちしょうゆ	1.2
うすくちしょうゆ	0.4
みりん	0.5
酒	0.5
サラダ油	0.3
[切干大根のみそ汁]	
冷凍油揚げ	6
たまねぎ	12
切干大根	2
中ねぎ	2.78
カットわかめ	0.55
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

2月12日

献立名	
(ご飯)	
キーマカレー	
フルーツヨーグルト	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[キーマカレー]	
豚ひき肉	25
たまねぎ	30
ソテーオニオン	15
ミックスビーンズ	10
ひよこ豆	12
にんじん	10
青ピーマン	5
まめプラス	3
にんにく	0.3
しょうが	0.3
サラダ油	0.3
ホールトマト	8
カレールーフレーク	11
トマトケチャップ	4.5
ウスターソース	0.5
こいくちしょうゆ	0.8
赤ワイン	1.2
食塩	0.1
こしょう	0.01
[フルーツヨーグルト]	
ヨーグルト	25
みかん缶	15
ミックスフルーツ	25
カットりんご	10

2月13日

献立名	
ご飯	
鶏のマーマレード焼き	
白菜のアーモンド和え	
ミネストローネ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のマーマレード焼き]	
鶏もも肉 50 g	1切
しょうが	0.4
にんにく	0.25
マーマレードジャム	6.6
酒	0.5
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	0.1
[白菜のアーモンド和え]	
はくさい	25
もやし	16
冷凍ほうれん草	14
にんじん	5
アーモンド(粉・ダイス)	1
三温糖	0.8
うすくちしょうゆ	1.1
みりん	0.25
食塩	0.1
[ミネストローネ]	
ベーコン	5
じゃがいも	18
にんじん	6.5
たまねぎ	18
セロリ	2
にんにく	0.3
大豆	6
ホールトマト	15
トマトピューレ	5
トマトケチャップ	2
がらスープ	3
食塩	0.4
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.8
白ワイン	0.5
三温糖	0.2

2月14日

献立名	
ご飯	
ホキの天ぷら	
茎わかめの炒め煮	
キャベツのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ホキの天ぷら]	
ホキの天ぷら	1個
揚げ油	3
[茎わかめの炒め煮]	
くきわかめ	11.05
にんじん	8.93
冷凍さつま揚げ	5
こんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	9.38
冷凍いんげん	3.13
こいくちしょうゆ	2.2
酒	0.6
みりん	0.4
三温糖	0.4
ごま	0.55
ごま油	0.3
[キャベツのみそ汁]	
冷凍厚揚げ	20
キャベツ	14
冷凍えのきたけ	5
たまねぎ	12
中ねぎ	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

2月17日

献立名	
小黑糖コッペパン	
きつねうどん	
ひじきのごま和え	
食品名	1人分量
[小黑糖コッペパン]	
[きつねうどんの具]	
冷凍油揚げ	12
鶏もも肉	12
鶏胸肉	12
たまねぎ	14
酒	0.5
三温糖	0.7
こいくちしょうゆ	1.5
みりん	0.5
水	14
サラダ油	0.25
[うどん]	
冷凍うどん	60
干し椎茸	0.8
冷凍かまぼこ	5
中ねぎ	2.78
食塩	0.28
うすくちしょうゆ	2.2
だし昆布	1
削りぶし	1
こいくちしょうゆ	0.5
みりん	0.5
[ひじきのごま和え]	
干ひじき	1.6
冷凍いり卵	8
冷凍枝豆	6
キャベツ	16.66
きゅうり	10
食塩	0.1
香りごまドレッシング	4.5
ごま	0.55

2月18日

献立名	
ご飯	
鶏のねぎ塩焼き	
おかか炒め	
豆腐とわかめのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のねぎ塩焼き]	
鶏もも肉	60
たまねぎ	5
中ねぎ	1.5
うま塩ドレッシング	5
ごま	0.55
うすくちしょうゆ	0.4
食塩	0.02
[おかか炒め]	
かつお節	1
キャベツ	16
もやし	15
冷凍こまつな	12
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
こいくちしょうゆ	0.8
うすくちしょうゆ	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[豆腐とわかめのすまし汁]	
冷凍豆腐	20
冷凍かまぼこ	5
カットわかめ	0.3
たまねぎ	12
干し椎茸	0.5
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	1
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.9

2月19日

献立名	
ご飯	
ぶりの竜田揚げ	
れんこんサラダ	
さといものみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ぶりの竜田揚げ]	
ぶり 40g	1切
しょうが	0.3
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.5
酒	1
かたくり粉	5
揚げ油	4
[れんこんサラダ]	
まぐろ油漬け	5
冷凍枝豆	5
にんじん	5.36
キャベツ	12
冷凍れんこん	16
冷凍コーン	6
卵なしマヨネーズ	6
食塩	0.1
こしょう	0.01
[さといものみそ汁]	
冷凍里芋	20
たまねぎ	12
にんじん	5
冷凍油揚げ	4.69
中ねぎ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

2月20日

献立名	
(ご飯)	
シシリアンライス	
(添え野菜)	
マカロニスープ/一食ヨーグルト	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[シシリアンライスの具]	
牛モモ肉	15
豚モモ肉	30
たまねぎ	25
いりごま	1.55
すりごま	0.55
焼肉のたれ	4.3
酒	1
サラダ油	0.3
こいくちしょうゆ	1.8
食塩	0.1
こしょう	0.01
[添え野菜]	
冷凍枝豆	6
きゅうり	10
冷凍ほうれん草	16.67
赤パプリカ	4
もやし	15
食塩	0.1
こしょう	0.01
一食卵なしマヨネーズ	1袋
[マカロニスープ]	
鶏もも肉	5
マカロニ	10.72
たまねぎ	12
冷凍こまつな	8
にんじん	5.36
がらスープ	3
食塩	0.3
こしょう	0.01
白ワイン	1
うすくちしょうゆ	1.2
サラダ油	0.3
[デザート]	
一食ヨーグルト	1個

2月21日

献立名	
ご飯	
豚肉の生姜焼き	
野菜炒め	
白菜のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉の生姜焼き]	
豚モモ	50
たまねぎ	20
しょうが	1
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	3
酒	1.2
三温糖	1.4
サラダ油	0.5
[野菜炒め]	
冷凍ほうれん草	12
にんじん	5.36
もやし	16
冷凍コーン	6
こんにゃく	12
きくらげ	0.6
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
白ワイン	0.3
サラダ油	0.3
[白菜のみそ汁]	
はくさい	24
冷凍油揚げ	6
たまねぎ	12
冷凍えのきたけ	5
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

2月25日

献立名	
(ご飯)	
麻婆豆腐丼	
バンバンジー	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[麻婆豆腐丼の具]	
豚ひき肉	25
冷凍豆腐	50
まめプラス	5
たまねぎ	15
ソテーオニオン	20
にんじん	12.5
たけのこ水煮	5
根深ねぎ	3
しょうが	0.5
にんにく	0.5
干し椎茸	0.5
がらスープ	3
赤だしみそ	4
みそ	3
こいくちしょうゆ	3
酒	1
みりん	0.6
上白糖	0.5
食塩	0.1
テンメンジャン	0.1
トウバンジャン	0.05
サラダ油	0.3
ごま油	0.2
かたくり粉	1.5
[バンバンジー]	
鶏ささみ水煮	6
キャベツ	16
もやし	16
きゅうり	5
切干大根	2
冷凍コーン	5
棒々鶏ドレッシング	4
食塩	0.1
ごま	1.55

2月26日

献立名	
きなこパン	
ポークビーンズ	
マカロニサラダ	
食品名	1人分量
[きなこパン]	
コッペパン 40g	1個
サラダ油	8
きな粉・上白糖	6
食塩	0.01
[ポークビーンズ]	
豚モモ	20
ゆで大豆	9
ミックスビーンズ	6.8
ソテーオニオン	12
じゃがいも	25
たまねぎ	20
にんじん	10
にんにく	0.4
乾燥パセリ	0.67
ホールトマト	10
トマトケチャップ	8
赤ワイン	1
こいくちしょうゆ	1
三温糖	1
ウスターソース	0.8
みりん	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.02
オリーブ油	0.3
サラダ油	0.3
[マカロニサラダ]	
マカロニ	10.72
ロースハム	5
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
きゅうり	5.77
青じそドレッシング	2
卵なしマヨネーズ	3
食塩	0.1
こしょう	0.01

2月27日

献立名	
ご飯	
鶏もも肉とれんこんの甘酢炒め	
白菜と人参のごま和え	
さつまいものみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏もも肉とれんこんの甘酢炒め]	
鶏もも肉	55
食塩	0.07
こしょう	0.02
酒	1.83
かたくり粉	5
冷凍れんこん	8
揚げ油	4
上白糖	1
穀物酢	1
こいくちしょうゆ	1.5
かたくり粉	0.1
[白菜のごまあえ]	
はくさい	30
キャベツ	14
もやし	15
にんじん	5.36
いりごま	1.55
すりごま	0.55
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.3
みりん	0.3
食塩	0.1
[さつまいもの味噌汁]	
さつまいも	25
たまねぎ	12
中ねぎ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

2月28日

献立名	
ご飯	
大根のそぼろ煮	
ドレッシング和え	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[大根のそぼろ煮]	
豚ひき肉	30
冷凍厚揚げ	30
にんじん	12.5
だいこん	50
冷凍里芋	20
冷凍いんげん	3.13
しょうが	0.3
こんにゃく	12.5
干し椎茸	0.8
こいくちしょうゆ	3.1
うすくちしょうゆ	3.1
三温糖	1.4
みりん	0.42
かたくり粉	0.6
サラダ油	0.3
[ドレッシング和え]	
オーシャンキング	6
もやし	16
キャベツ	16
冷凍ほうれん草	16
にんじん	5.36
青じそドレッシング	4.5
食塩	0.1

2月3日

献立名	
ご飯	
いわしの梅味噌煮	
ドレッシング和え	
すいとん	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[いわしの梅味噌煮]	
いわしの梅味噌煮	1個
[ドレッシング和え]	
鶏ささみ水煮	5
キャベツ	18
もやし	15
冷凍ほうれん草	16.67
冷凍コーン	5
和風デリシャストレッシング	4.5
食塩	0.1
[すいとん]	
すいとん	25
冷凍油揚げ	4.69
冷凍ごぼう	7.14
だいこん	8
にんじん	5.36
中ねぎ	3
干し椎茸	0.5
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	1
うすくちしょうゆ	2.2
食塩	0.3
みりん	0.6

2月4日

献立名	
(ご飯)	
豚キムチ丼	
鶏だんごスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚キムチ丼の具]	
豚モモ	50
もやし	20
にら	4
にんじん	8
白菜キムチ	20
きくらげ	0.6
にんにく	0.2
酒	0.2
三温糖	0.2
こいくちしょうゆ	0.5
コチジャン	0.6
みそ	0.5
かたくり粉	0.4
サラダ油	0.3
ごま油	0.4
[鶏だんごスープ]	
鶏肉団子	20
はるさめ	3.5
たまねぎ	12
にんじん	6
たけのこ水煮	4
中ねぎ	3
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.5
食塩	0.3
こしょう	0.01
酒	0.3
こいくちしょうゆ	0.4
サラダ油	0.3

2月5日

献立名	
ご飯	
おでん	
磯和え	
ふりかけ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[おでん]	
鶏もも肉	30
豆ちくわ 10g	20
だいこん	40
冷凍里芋	20
冷凍厚揚げ	20
こんにゃく	12.5
うずら卵	16.07
だし昆布	1
削りぶし	1
こいくちしょうゆ	0.9
うすくちしょうゆ	2.4
みりん	0.8
酒	1
[磯和え]	
冷凍ほうれん草	16.67
にんじん	5.36
キャベツ	16.66
もやし	18
焼きもみのり	0.5
上白糖	0.6
こいくちしょうゆ	1.2
みりん	0.3
食塩	0.1
[ふりかけ]	
ひじきぱっぱ	1袋

2月6日

献立名	
ご飯	
鮭のしょうゆマヨ揚げ	
じゃがいもの金平	
わかめと玉葱のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鮭のしょうゆマヨ揚げ]	
さけ 40g	1個
酒	0.9
うすくちしょうゆ	0.5
卵なしマヨネーズ	4
かたくり粉	4
揚げ油	3.5
[じゃがいもの金平]	
豚モモ	5
じゃがいも	18.58
こんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	7.14
にんじん	5.36
冷凍いんげん	3.13
こいくちしょうゆ	2
みりん	1
三温糖	0.8
酒	0.5
サラダ油	0.3
ごま	0.55
[わかめと玉葱のみそ汁]	
冷凍豆腐	20
たまねぎ	12
カットわかめ	0.5
中ねぎ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

2月7日

献立名	
(ご飯)	
キーマカレー	
フルーツヨーグルト	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[キーマカレー]	
豚ひき肉	25
たまねぎ	30
ソテーオニオン	15
ミックスビーンズ	10
ひよこ豆	12
にんじん	10
青ピーマン	5
まめプラス	3
にんにく	0.3
しょうが	0.3
サラダ油	0.3
ホールトマト	8
カレールーフレーク	11
トマトケチャップ	4.5
ウスターソース	0.5
こいくちしょうゆ	0.8
赤ワイン	1.2
食塩	0.1
こしょう	0.01
[フルーツヨーグルト]	
ヨーグルト	25
みかん缶	15
ミックスフルーツ	25
カットりんご	10

2月10日

献立名	
ご飯	
ハンバーグ 和風ソース	
彩り和え	
のっぺい汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ハンバーグ 和風ソース]	
豚ひき肉	30
牛ひき肉	15
ソテーオニオン	20
まめプラス	3.52
パン粉	1
かたくり粉	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
酒	0.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1
うすくちしょうゆ	0.5
酒・みりん	0.5
三温糖・かたくり粉	0.5
[彩り和え]	
キャベツ	16.66
冷凍ほうれん草	16.67
きゅうり	10
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
和風デリシャストレッシング	4.5
食塩	0.1
[のっぺい汁]	
鶏もも肉	6
だいこん	16
にんじん	6
冷凍ごぼう	6
こんにゃく	10
中ねぎ	3
削りぶし	1
だし昆布	1
うすくちしょうゆ	2.5
食塩	0.25
酒	0.9
サラダ油・かたくり粉	0.3

2月12日

献立名	
ご飯	
あじフライ	
五目豆	
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 40g	1個
揚げ油	4
[五目豆]	
ゆで大豆	15.91
鶏もも肉	8.33
干し椎茸	0.5
冷凍いんげん	3.13
にんじん	5.36
こんにゃく	12.5
野菜こんぶ	0.6
三温糖	0.7
こいくちしょうゆ	1.2
うすくちしょうゆ	0.4
みりん	0.5
酒	0.5
サラダ油	0.3
[切干大根のみそ汁]	
冷凍油揚げ	6
たまねぎ	12
切干大根	2
中ねぎ	2.78
カットわかめ	0.55
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

2月13日

献立名	
小黒糖コッペパン	
きつねうどん	
ひじきのごま和え	
食品名	1人分量
[小黒糖コッペパン]	
[きつねうどんの具]	
冷凍油揚げ	12
鶏もも肉	12
鶏胸肉	12
たまねぎ	14
酒	0.5
三温糖	0.7
こいくちしょうゆ	1.5
みりん	0.5
水	14
サラダ油	0.25
[うどん]	
冷凍うどん	60
干し椎茸	0.8
冷凍かまぼこ	5
中ねぎ	2.78
食塩	0.28
うすくちしょうゆ	2.2
だし昆布	1
削りぶし	1
こいくちしょうゆ	0.5
みりん	0.5
[ひじきのごま和え]	
干ひじき	1.6
冷凍いり卵	8
冷凍枝豆	6
キャベツ	16.66
きゅうり	10
食塩	0.1
香りごまドレッシング	4.5
ごま	0.55

2月14日

献立名	
ご飯	
鶏のマーマレード焼き	
白菜のアーモンド和え	
ミネストローネ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のマーマレード焼き]	
鶏もも肉 50g	1切
しょうが	0.4
にんにく	0.25
マーマレードジャム	6.6
酒	0.5
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	0.1
[白菜のアーモンド和え]	
はくさい	25
もやし	16
冷凍ほうれん草	14
にんじん	5
アーモンド(粉・ダイス)	1
三温糖	0.8
うすくちしょうゆ	1.1
みりん	0.25
食塩	0.1
[ミネストローネ]	
ベーコン	5
じゃがいも	18
にんじん	6.5
たまねぎ	18
セロリ	2
にんにく	0.3
大豆	6
ホールトマト	15
トマトピューレ	5
トマトケチャップ	2
がらスープ	3
食塩	0.4
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.8
白ワイン	0.5
三温糖	0.2

2月17日

献立名	
ご飯	
ホキの天ぷら	
茎わかめの炒め煮	
キャベツのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ホキの天ぷら]	
ホキの天ぷら	1個
揚げ油	3
[茎わかめの炒め煮]	
くきわかめ	11.05
にんじん	8.93
冷凍さつま揚げ	5
こんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	9.38
冷凍いんげん	3.13
こいくちしょうゆ	2.2
酒	0.6
みりん	0.4
三温糖	0.4
ごま	0.55
ごま油	0.3
[キャベツのみそ汁]	
冷凍厚揚げ	20
キャベツ	14
冷凍えのきたけ	5
たまねぎ	12
中ねぎ	3
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

2月18日

献立名	
(ご飯)	
シシリアンライス	
(添え野菜)	
マカロニスープ/一食ヨーグルト	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[シシリアンライスの具]	
牛モモ肉	15
豚モモ肉	30
たまねぎ	25
いりごま	1.55
すりごま	0.55
焼肉のたれ	4.3
酒	1
サラダ油	0.3
こいくちしょうゆ	1.8
食塩	0.1
こしょう	0.01
[添え野菜]	
冷凍枝豆	6
きゅうり	10
冷凍ほうれん草	16.67
赤パプリカ	4
もやし	15
食塩	0.1
こしょう	0.01
一食卵なしマヨネーズ	1袋
[マカロニスープ]	
鶏もも肉	5
マカロニ	10.72
たまねぎ	12
冷凍こまつな	8
にんじん	5.36
がらスープ	3
食塩	0.3
こしょう	0.01
白ワイン	1
うすくちしょうゆ	1.2
サラダ油	0.3
[デザート]	
一食ヨーグルト	1個

2月19日

献立名	
ご飯	
鶏のねぎ塩焼き	
おかか炒め	
豆腐とわかめのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のねぎ塩焼き]	
鶏もも肉	60
たまねぎ	5
中ねぎ	1.5
うま塩ドレッシング	5
ごま	0.55
うすくちしょうゆ	0.4
食塩	0.02
[おかか炒め]	
かつお節	1
キャベツ	16
もやし	15
冷凍こまつな	12
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
こいくちしょうゆ	0.8
うすくちしょうゆ	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[豆腐とわかめのすまし汁]	
冷凍豆腐	20
冷凍かまぼこ	5
カットわかめ	0.3
たまねぎ	12
干し椎茸	0.5
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	1
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.9

2月20日

献立名	
ご飯	
ぶりの竜田揚げ	
れんこんサラダ	
さといものみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ぶりの竜田揚げ]	
ぶり 40g	1切
しょうが	0.3
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.5
酒	1
かたくり粉	5
揚げ油	4
[れんこんサラダ]	
まぐろ油漬け	5
冷凍枝豆	5
にんじん	5.36
キャベツ	12
冷凍れんこん	16
冷凍コーン	6
卵なしマヨネーズ	6
食塩	0.1
こしょう	0.01
[さといものみそ汁]	
冷凍里芋	20
たまねぎ	12
にんじん	5
冷凍油揚げ	4.69
中ねぎ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

2月21日

献立名	
きなこパン	
ポークビーンズ	
マカロニサラダ	
食品名	1人分量
[きなこパン]	
コッペパン 40 g	1個
サラダ油	8
きな粉・上白糖	6
食塩	0.01
[ポークビーンズ]	
豚モモ	20
ゆで大豆	9
ミックスビーンズ	6.8
ソテーオニオン	12
じゃがいも	25
たまねぎ	20
にんじん	10
にんにく	0.4
乾燥パセリ	0.67
ホールトマト	10
トマトケチャップ	8
赤ワイン	1
こいくちしょうゆ	1
三温糖	1
ウスターソース	0.8
みりん	0.3
食塩	0.1
こしょう	0.02
オリーブ油	0.3
サラダ油	0.3
[マカロニサラダ]	
マカロニ	10.72
ロースハム	5
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
きゅうり	5.77
青じそドレッシング	2
卵なしマヨネーズ	3
食塩	0.1
こしょう	0.01

2月25日

献立名	
ご飯	
豚肉の生姜焼き	
野菜炒め	
白菜のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉の生姜焼き]	
豚モモ	50
たまねぎ	20
しょうが	1
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	3
酒	1.2
三温糖	1.4
サラダ油	0.5
[野菜炒め]	
冷凍ほうれん草	12
にんじん	5.36
もやし	16
冷凍コーン	6
こんにゃく	12
きくらげ	0.6
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
白ワイン	0.3
サラダ油	0.3
[白菜のみそ汁]	
はくさい	24
冷凍油揚げ	6
たまねぎ	12
冷凍えのきたけ	5
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

2月26日

献立名	
(ご飯)	
麻婆豆腐丼	
バンバンジー	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[麻婆豆腐丼の具]	
豚ひき肉	25
冷凍豆腐	50
まめプラス	5
たまねぎ	15
ソテーオニオン	20
にんじん	12.5
たけのこ水煮	5
根深ねぎ	3
しょうが	0.5
にんにく	0.5
干し椎茸	0.5
がらスープ	3
赤だしみそ	4
みそ	3
こいくちしょうゆ	3
酒	1
みりん	0.6
上白糖	0.5
食塩	0.1
テンメンジャン	0.1
トウバンジャン	0.05
サラダ油	0.3
ごま油	0.2
かたくり粉	1.5
[バンバンジー]	
鶏ささみ水煮	6
キャベツ	16
もやし	16
きゅうり	5
切干大根	2
冷凍コーン	5
棒々鶏ドレッシング	4
食塩	0.1
ごま	1.55

2月27日

献立名	
（ご飯）	
かしわめし	
しゅうまい	
麩のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[かしわめしの具]	
冷凍いり卵	18
鶏もも肉	35
にんじん	12
冷凍ごぼう	8
干し椎茸	0.8
冷凍いんげん	3
こいくちしょうゆ	2.4
うすくちしょうゆ	0.4
三温糖	2.4
酒	0.6
みりん	1
サラダ油	0.3
一食 きざみのり	1袋
[しゅうまい]	
しゅうまい	1個
[ふのすまし汁]	
おわら麩	1.5
冷凍かまぼこ	5
たまねぎ	12
冷凍ほうれん草	8
冷凍えのきたけ	5
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	1
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.9

2月28日

献立名	
ご飯	
鶏もも肉とれんこんの甘酢炒め	
白菜と人参のごま和え	
さつまいものみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏もも肉とれんこんの甘酢炒め]	
鶏もも肉	55
食塩	0.07
こしょう	0.02
酒	1.83
かたくり粉	5
冷凍れんこん	8
揚げ油	4
上白糖	1
穀物酢	1
こいくちしょうゆ	1.5
かたくり粉	0.1
[白菜のごまあえ]	
はくさい	30
キャベツ	14
もやし	15
にんじん	5.36
いりごま	1.55
すりごま	0.55
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.3
みりん	0.3
食塩	0.1
[さつまいもの味噌汁]	
さつまいも	25
たまねぎ	12
中ねぎ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8