



令和 7 年 2 月 献立表



日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
3	月	むぎごはん みそ汁 メンチカツ 切干大根煮	メンチカツ 焼き竹輪 油揚げ 米みそ	精白米 押麦 調合油 和風ドレッシング	キャベツ 人参 切干大根 にら 玉葱 葉ねぎ	エネルギー：597kcal タンパク：18.4g 脂質：14.5g
4	火	ご飯 コンソメスープ 魚のマリネ マカロニサラダ	ホキ(生) ハム(プレス) ベーコン(ベーコン)	精白米 薄力粉 でん粉 調合油 グラニュー糖 ドレッシング マカロニ マヨネーズ(全卵型)	玉葱 ピーマン レタス トマト 人参 きゅうり 赤ピーマン 葉ねぎ	エネルギー：667kcal タンパク：23.8g 脂質：20.7g
5	水	三色丼 ほうれん草胡麻和え みそ汁	鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 米みそ	精白米 グラニュー糖 でん粉 調合油 ごま 焼きふ(観世ふ)	ほうれんそう 人参 もやし えのきたけ 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー：607kcal タンパク：27.3g 脂質：16.3g
6	木	ご飯 コンソメスープ タンダーチキン 鮭フレークマヨネーズ和え	若鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) べにざけ(焼き) 全卵(生)	精白米 ドレッシング マヨネーズ(全卵型)	玉葱 キャベツ 玉葱 ほうれんそう きゅうり 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー：681kcal タンパク：30.9g 脂質：28g
7	金	カレーライス 海藻サラダ 福神漬け	豚小間 鶏小間 まぐろ類缶詰	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ドレッシング	玉葱 人参 とさかのり カットわかめ キャベツ コーン缶詰 福神漬	エネルギー：696kcal タンパク：21.1g 脂質：16g
10	月	あわごはん みそ汁 トンカツ 小松菜のツナ和え	ぶたロース(脂身つき、生) 鶏卵 まぐろ類缶詰 油揚げ 米みそ	あわもち 精白米 薄力粉 パン粉 大豆油 ドレッシング グラニュー糖 ごま油	キャベツ 人参 小松菜 カットわかめ ピーマン 玉葱 葉ねぎ	エネルギー：701kcal タンパク：26g 脂質：30.2g
12	水	タコライス いんげんのツナマヨ和え コンソメスープ	合挽き肉 プロセスチーズ まぐろ類缶詰 ハム(プレス)	精白米 マヨネーズ(全卵型)	玉葱 トマト キャベツ レタス トマト 人参 さやいんげん コーン缶詰 かいわれ	エネルギー：666kcal タンパク：23.5g 脂質：22g
13	木	ご飯 チキンクリーム煮 ミックスサラダ フルーツカクテル	若鶏、もも 加工乳(濃厚) ハム(プレス)	精白米 じゃがいも ドレッシング フルーツカクテル	玉葱 コーン缶詰 ブロッコリー レタス キャベツ	エネルギー：635kcal タンパク：26.2g 脂質：12.7g
14	金	ご飯 すまし汁 さばのみそ煮 肉じゃが	まさば(生) 米みそ ぶたもも(脂身つき、生) 沖縄豆腐	精白米 じゃがいも グラニュー糖 調合油	きゅうり もやし 玉葱 人参 絹さや あおさ	エネルギー：703kcal タンパク：32.7g 脂質：20.5g
17	月	むぎごはん みそ汁 ポテトコロケ ブロッコリー胡麻和え	グラタン(えび、冷凍) ツナ缶 米みそ	精白米 押麦 コロケ 調合油 ドレッシング ごま(いり) グラニュー糖	キャベツ 玉葱 ブロッコリー カリフラワー なめこ 葉ねぎ	エネルギー：590kcal タンパク：15.4g 脂質：16g
18	火	ご飯 クラムチャウダー 魚のバジル風味焼き ポテトサラダ	アラスカめぬけ(生) ハム(プレス) あさりむきみ 加工乳(濃厚)	精白米 オリーブ油 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ でん粉	キャベツ トマト きゅうり 人参 玉葱 マッシュルーム	エネルギー：599kcal タンパク：25.9g 脂質：14.8g
19	水	ご飯 コンソメスープ ポークソテー スパゲティーサラダ	ぶたロース(脂身つき、生) ハム(プレス) ベーコン(ベーコン)	精白米 でん粉 ドレッシング スパゲッティ マヨネーズ(全卵型)	マッシュルーム キャベツ 人参 きゅうり 大根 小松菜 赤ピーマン 玉葱	エネルギー：788kcal タンパク：30.1g 脂質：29.6g
20	木	親子丼 白和え みそ汁	若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) 沖縄豆腐 米みそ 油揚げ	精白米 グラニュー糖 ごま(いり)	人参 玉葱 しいたけ 絹さや きざみのり ほうれんそう ひじき しめじ 葉ねぎ	エネルギー：689kcal タンパク：31.4g 脂質：19.6g
21	金	おにぎり きつねうどん ささみフライ	かつお節 蒸しかまぼこ 味付けいなり 鶏ささ身	精白米 うどん(ゆで) パン粉 薄力粉 調合油 ドレッシング	しいたけ わかめ ねぎ レタス	エネルギー：532kcal タンパク：18.9g 脂質：7.4g
25	火	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ ポテトフライ	ハンバーグ(冷凍) ベーコン(ベーコン)	精白米 ドレッシング フライドポテト	人参 きゅうり キャベツ 玉葱 葉ねぎ	エネルギー：688kcal タンパク：21.1g 脂質：22.7g
26	水	ご飯 みそ汁 揚げ魚のあんかけ かぼちゃのサラダ	ホキ(生) ハム(プレス) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖 ドレッシング マヨネーズ 焼きふ(観世ふ)	人参 しいたけ 絹さや 玉葱 キャベツ トマト かぼちゃ きゅうり ほうれんそう	エネルギー：657kcal タンパク：25g 脂質：19.1g
27	木	ご飯 コンソメスープ チキンソテーのトマトソース 蒸し野菜	若鶏、もも(皮つき、生) ハム(プレス)	精白米 オリーブ油 調合油 ドレッシング さつまいも ドレッシング	トマト缶詰 玉葱 レタス キャベツ 人参 赤ピーマン ブロッコリー コーン缶詰 かいわれ	エネルギー：722kcal タンパク：30g 脂質：25.6g
28	金	ビビンバ丼 れんこんのゴマ和え みそ汁	豚小間 ベーコン 油揚げ 米みそ	精白米 調合油 ごま油 ごま マヨネーズ グラニュー糖	キャベツ もやし にら 人参 きくらげ ねぎ れんこん ひじき 絹さや 玉葱 えのきたけ 葉ねぎ	エネルギー：664kcal タンパク：23.7g 脂質：21.2g