



日	曜	献立名	主 な 材 料			
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	水	ごはん(ふりかけ) 焼きさつま揚げ フルーツ(いちご)	豚肉の生姜焼 おでん風煮込み	豚小間 さつま揚げ 焼き竹輪	ごはん ふりかけ 油	キャベツ たまねぎ 人参 ピーマン 大根 いちご
2	木	ごはん(ふりかけ) コーンのソテー 洋風煮	鶏肉のグリル かまぼこ ブチゼリー	ローストカットチキン かまぼこ 魚肉ソーセージ	ごはん ふりかけ 油 プチゼリー	コーン。 たまねぎ キャベツ 人参
3	金	節分 行事食 ごはん(ふりかけ) どうもろこしのつまみ蒸 お豆のコロッケ レタス 五目煮豆 チーズ	お豆のコロッケ レタス 五目煮豆 チーズ	大豆 乾 さつま揚げ プロセスチーズ	ごはん ふりかけ コロッケ ビーンズMIX 油 砂糖	サニーレタス 人参 大根 板こんにゃく
7	火	ごはん(ふりかけ) ポテト炒め 厚揚げのそぼろ煮 フルーツ(オレンジ)	ハムエッグフライ スナップえんどう フルーツ(オレンジ)	ハムエッグフライ ウインナー 絹厚揚げ 鶏挽肉 みそ	ごはん ふりかけ 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	たまねぎ スナップえんどう オレンジ
8	水	ごはん(ふりかけ) オムレツ フルーツ(りんご)	ポークチャップ もやしの和風サラダ	豚小間 ミニふんわりオムレツ カットわかめ 乾 かつお節	ごはん ふりかけ 油 砂糖 じゃがいも 和風ドレッシング	たまねぎ グリンピース もやし きゅうり 人参 りんご
9	木	ごはん(ふりかけ) 小松菜のソテー さつま芋とレーズンのサラダ 魚の西京焼き 蒸しシューマイ フルーツ(いちご)	魚の西京焼き 蒸しシューマイ フルーツ(いちご)	ホキ みそ シューマイ	ごはん ふりかけ 油 サツマイモサラダ	小松菜 たまねぎ 干ぶどう いちご
10	金	バレンタインデー 行事食 ごはん(ふりかけ) マカロニソテー ブロッコリー ごぼうのサラダ 手作り♥ハンバーグ ウインナー 杏仁豆腐	手作り♥ハンバーグ ウインナー 杏仁豆腐	OEMやわらか ハンバーグ ウインナー	ごはん ふりかけ 油 マカロニ ゆで 杏仁豆腐	ブロッコリー ごぼうサラダ きゅうり 人参
14	火	ごはん(ふりかけ) 卵ロール ポテトサラダ フルーツ(いちご)	スタミナ焼き ポテトサラダ	豚小間 卵ロール	ごはん ふりかけ 油 ごま油 ポテトサラダ	キャベツ ネギ 人参 コーン。 いちご
15	水	ごはん(ふりかけ) サニーレタス 里芋煮 ミニトマト フルーツ(パイン)	ささみカツ ミニトマト フルーツ(パイン)	ササミカツ さつま揚げ	ごはん ふりかけ 油 里芋 砂糖	サニーレタス ミニトマト パインアップル
16	木	ごはん(ふりかけ) スパゲティナポリタン キャベツとササミのごま和え 魚のムニエル フレンチポテト フルーツ(オレンジ)	魚のムニエル フレンチポテト フルーツ(オレンジ)	生鮭 蒸し鶏ほぐし。	ごはん ふりかけ 小麦粉 油 ナポリタン ミニポテト 塩味	たまねぎ ピーマン キャベツ ゆで オレンジ
17	金	カレーライス ゼリー チキンカツ	チキンカツ	豚小間 牛乳 チキンカツ	ごはん じゃがいも 油 ゼリー カレールウ	人参 玉ねぎ コーン。
21	火	ごはん(ふりかけ) ブロッコリー 小松菜の煮浸し 鶏肉の味噌焼 山芋の磯辺揚げ フルーツ缶詰(パイン)	鶏肉の味噌焼 山芋の磯辺揚げ フルーツ缶詰(パイン)	とりもも 油揚げ	ごはん ふりかけ 油 山芋磯辺揚げ	しょうが 皮なし生 ブロッコリー 小松菜 人参 パイン 缶
22	水	ごはん(ふりかけ) 野菜炒め わかめサラダ ブリの照焼き 添えもの フルーツ(みかん)	野菜炒め わかめサラダ ブリの照焼き 添えもの フルーツ(みかん)	ぶり さつま揚げ カットわかめ 乾	ごはん ふりかけ 油 和風ドレッシング	キャベツ たまねぎ 人参 はくさい コーン。 みかん
24	金	ごはん(ふりかけ) ほうれん草のソテー かぼちゃの甘煮 ミニトマト フルーツ缶詰(白桃)	鶏肉のネギ塩焼き ミニトマト フルーツ缶詰(白桃)	ローストカットチキン	ごはん ふりかけ 油 ごま油 砂糖	ネギ ほうれん草 人参 ミニトマト かぼちゃ 黄桃缶
28	火	ごはん(ふりかけ) チンゲン菜炒め 五目煮豆 煮魚 ポテトフライ フルーツ缶詰(みかん)	煮魚 ポテトフライ フルーツ缶詰(みかん)	あかうお 魚肉ソーセージ 大豆 乾 さつま揚げ	ごはん ふりかけ 砂糖 油 ポテトフライ	しょうが 皮なし生 チンゲン菜 人参 板こんにゃく グリンピース みかん 缶

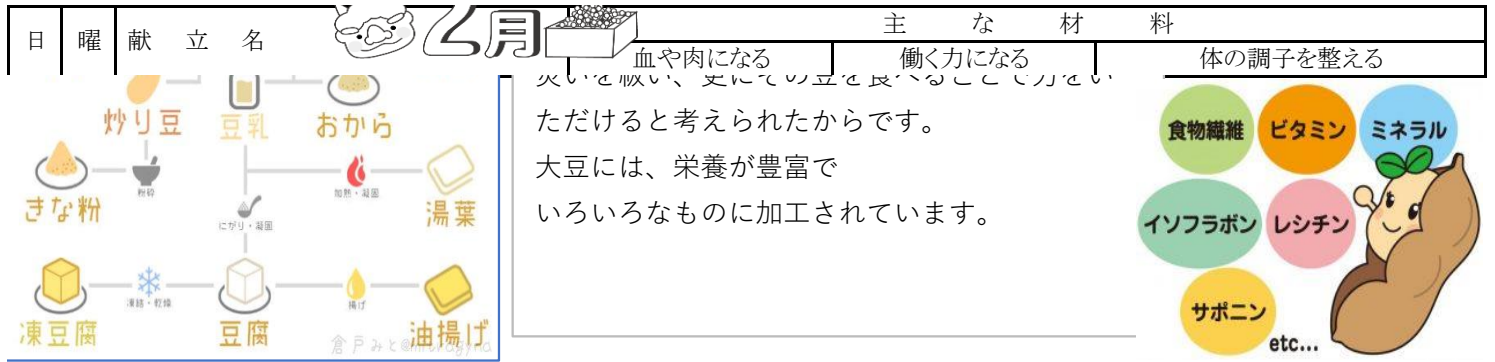
エネルギー	373 kcal
たんぱく質	11.8 g
脂質	10.8 g
炭水化物	58.7 g
塩分	1.4 g

大豆を食べて病鬼を防ごう！！



【節分に豆をまく理由とは】
 節分(2月3日)には、「鬼は外、福は内」と豆(いった大豆)をまいて、邪気を祓った後に、年齢の数だけ豆を食べて、1年間の幸せを祈ると言われています。これは、米と同じエネルギー源で霊力を持つとされる豆をまくことで、病や

お米は栃木県産コシヒカリを使用しています。 〳〵を祓い、 面にその百を合バス、ソレで力をい、 献立は都合により変更になることがあります。



お米は栃木県産コシヒカリを使用しています。

献立は都合により変更になることがあります。