

2月 献立予定表

月・日	献立名		食材料				★アレルギー表示		栄養価	
	主食	おかず	塩や油・香辛料(の類)	野菜になるもの(菜)	肉や卵になるもの(肉)	体の調子をとるもの(豆)	調味料・その他	糖質制限食品	たんぱく質含有量	脂質含有量
2月	 ごはん	豚汁系	とりにく あつあけ	さとう さともい	こんにやく にんじん ごぼう れんじん たけのこ いりたけ あめふり	漬物しょうゆ みりん	小麦 大豆 鶏肉	中 586	大 24.9	240
3月		野菜のおかゆおえ	まぐろみずに かつおぶし	さとう あぶら	だいこん きゅうり にんじん	酢 淡口しょうゆ	小麦 大豆	中 735	大 28.8	288
3月	 ごはん	かぼちゃコロッケ	あぶら	かぼちゃコロッケ →	かぼちゃ しじみもち たらこ 小豆粉 卵白 パルメザン 牛乳 ぽん酢 でんぷん 大豆	小麦 大豆	中 656	大 24.0	240	
4月		ブロッコリー	小麦粉 塩 砂糖 醤油 たまねぎ パン粉 大豆 卵白 卵黄 香辛料 味噌 など	ブロッコリー	フレンチドレッシング	小麦 大豆 鶏肉	中 792	大 28.4	284	
5月	 ごはん	ラビオリスープ	ラビオリ →	たまねぎ にんじん もやし はくさい	チキンヌードル 淡口しょうゆ 塩 こしょう 野菜ブイヨン	小麦 大豆 鶏肉	中 735	大 28.8	288	
6月		納豆	せつがんなる →	大豆 砂糖 味噌粉 小麦粉 醤油 パルメゾ カラメル色素			小麦 大豆			
6月	コッペパン		コッペパン			小麦 乳				
4月	 ごはん	新肉のソース炒め	ぶたにく	さとう	たまねぎ キャベツ もやし あかピーマン ピーマン	酒 ケチャップ ソース 酢 こしょう 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉	小 590	大 22.0	220
5月		なめこ汁	とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも	なめこ ねぎ たまねぎ	煮干だし	大豆	中 738	大 26.1	261
5月	 ごはん	マーボー豆腐	ぶたにく だいず みそ うすだ	でんぷん さとう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら	おろししょうが 濃口しょうゆ みりん 酒 豆腐油	小麦 大豆 鶏肉	小 599	大 24.2	242
6月		切干太極のナル	とりききみフレーク →	とりにく 塩 野菜スープ	ごまあぶら さとう ごま	きり揚げにんにく きゅうり	酢 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 ごま	中 749	大 28.7
6月	 ごはん	エスニカシチュー	とりにく ぎょうちゆう なまクリーム	じゃがいも	たまねぎ にんじん ハセリ	カレー粉 チキンヌードル ホワイトルウ 塩 こしょう クリームポタージュ(味の素)	小麦 乳 大豆 鶏肉	中 800	大 25.8	258
7月		南蛮サラダ	フレークかまぼこ →	たら ほろ 塩 砂糖 味噌 発酵調味料 だんぷん えんぷん かつおだし ぽん酢	あおめ きゅうり にんじん	梅じょドレッシング	小麦 大豆	中 732	大 31.0	310
9月	 ごはん	ひじきのゆかり	とりにく かつお ぶり あぶらあげ だいず	さとう	こんにやく にんじん あおめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 和加だしの素 みりん	小麦 大豆 鶏肉	小 590	大 22.4	224
10月		さつま芋のみそ汁	とうふ みそ	さつま芋	たまねぎ ごまづな ねぎ	煮干だし	大豆	中 741	大 26.8	268
10月	 ごはん	焼酎ビーフン	ぶたにく	ビーフン	たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん キャベツ ビーマン	淡口しょうゆ 中華だしの素 塩 こしょう	小麦 大豆 鶏肉	中 620	大 21.3	213
11月		大阪サラダ	さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり にんじん	酢 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉	中 748	大 25.2	252	
11月	環型コッペパン	マッシュルーム	マッシュルーム →	大豆油 パルメゾ コーシヨ 砂糖 大豆粉 ココアパウダー 発酵調味料			乳 大豆			
12月	 愛ごはん	鶏手羽	かまぼこ →	たら 砂糖 塩 醤油 コナール色素			小麦 乳			
1月		マヨネーズ和え	たまご とりにく	さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう だいこん とうもろこし	みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ かつおだし	小麦 豆 大豆 鶏肉	小 589	大 24.7	247
13月	 ミルクパン	枝豆と蟹足のメンチカツ	えだまめとうふ →	たまねぎ 枝豆 鶏肉 パン粉 小麦粉 しょうゆ しじみ かつお しょうゆ 味噌 なたね油 大豆 など	あぶら	ソース	小麦 大豆 鶏肉	中 611	大 23.7	237
2月		ミニサラダ	たまねぎ ほうれんそう だいこん しょうゆ 味噌 なたね油 大豆 など	じゃがいも	ブロッコリー にんじん	イタリアンドレッシング	小麦 大豆 鶏肉	中 764	大 29.4	294
3月	 ごはん	ポテトスープ	ベーコン →	チンゲンサイ たまねぎ にんじん はくさい	ボークスープ 野菜ブイヨン 塩 こしょう 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉	小 618	大 26.4	264	
4月		八杯汁	とうふ あぶらあげ	でんぷん さともい	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	かつおだし 淡口しょうゆ 塩	小麦 大豆	小 618	大 26.4	264
5月	 ごはん	三色そばろく	とりにく だいず スクランブルエッグ →	あぶら さとう ごめ	しいたけ あおめ	濃口しょうゆ みりん	小麦 豆 大豆 鶏肉	中 773	大 31.2	312
6月		ミートボールのグジャック風	にくだんご →	鶏肉 枝豆 たまねぎ ほうれんそう だいこん しょうゆ しじみ かつお しょうゆ 味噌 なたね油 大豆 など	あぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン	チキンヌードル ケチャップ デミグラスソース ソース みりん	小麦 鶏肉 鶏肉	中 589	大 26.4
7月	 コッペパン	野菜スープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	野菜ブイヨン チキンヌードル 淡口しょうゆ 塩 こしょう	小麦 大豆 鶏肉	中 716	大 31.5	315
8月		ビーフカレー	ぎょうちゆう だいず てぼろ煮 きんとときめの いりげん煮	じゃがいも	たまねぎ にんじん	Fカレーワ とけるカレーワ	小麦 大豆 牛肉	中 802	大 17.7	177
9月	 麦ごはん	グリーンアラダ	きゅうり キャベツ とうもろこし	日向夏ドレッシング	小麦 大豆	中 753	大 20.9	209		
10月		たらと野菜の旨味和え	たら(こめつき)	あぶら さとう	たまねぎ あかピーマン ピーマン	ケチャップ 濃口しょうゆ 酢	小麦 大豆	中 610	大 23.7	237
11月	 ごはん	キムチ汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん はくさい にら ほろよいキムチ にんじん	乾燥大豆 →	天日乾き 塩	大豆 鶏肉	中 765	大 28.1	281
12月		キムチ汁	とりにく	ごめ	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー ハセリ	チキンヌードル 淡口しょうゆ 野菜ブイヨン 塩 こしょう 白ワイン	小麦 大豆 鶏肉	中 603	大 28.8	288
1月	 米粉パン	ポトフ	おさかなソーセージ →	きゅうり にんじん	塩 こしょう	小麦 大豆	中 726	大 32.1	321	
2月		ポテトサラダ	ヨーグルト →	砂糖 卵白 砂糖 乳 ゼラチン 香料			乳 ゼラチン			
3月	 コッペパン	ヨーグルト(国産)	ヨーグルト →	ごめ コーバン			小麦 乳			
4月		ホウキピーズ	ベーコン →	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん トマト	唐辛子 ソース ケチャップ 塩	大豆 鶏肉	大 601	大 24.4	244
5月	 コッペパン	コーンサラダ	さとう あぶら	にんじん キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう	大豆	大 734	大 29.3	293	
6月		コーンサラダ	コッペパン				小麦 乳			
7月	 青菜ごはん	がね(埼玉県：松本市)	あぶら がね →	さつまいも ごぼう 小豆粉 にんじん かぼちゃ 大豆油		小麦 大豆	中 588	大 15.8	158	
8月		そえ野菜	きゅうり にんじん	梅じょドレッシング	小麦 大豆	中 719	大 18.3	183		
9月	 ごはん	のっぺい汁	とうふ あぶらあげ	でんぷん	こんにやく ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かつおだし 塩 淡口しょうゆ	小麦 大豆	中 588	大 23.0	230
10月		北沢みぞめ	ぶたにく	でんぷん さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	乾燥大豆 →	天日乾き 塩	小麦 大豆 鶏肉 ごま	中 588	大 23.0
11月	 ごはん	みぞれ汁	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん はくさい だいこん ねぎ	かつおだし 淡口しょうゆ 塩 和加だしの素 酒	小麦 大豆 鶏肉	中 737	大 27.5	275	
12月		みぞれ汁	ごめ							
1月	 ごはん	コーンポタージュ	とりにく ぎょうちゆう なまクリーム チーズ	じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー	クリームポタージュ(味の素)	小麦 乳 大豆 鶏肉	中 800	大 25.6	256
2月		かみみサラダ	まぐろみずに →	まぐろ 野菜スープ	あぶら さとう	ごぼう きゅうり	酢 しょう油	小麦 大豆	中 728	大 30.6
3月	コッペパン		コッペパン			小麦 乳				

今月の調味料

漢口しょうゆ 大豆 小麦 塩 酒 みりん もち米 砂糖 酒 酢 酒 米 塩 酢す かつおだし かつお節 チキンスープ とり肉 ポークスープ 猪肉 赤ワイン 赤肉用ブドウ 酒 ワイン 砂糖 アルコール ソース(ウスター) 砂糖 酢 塩 トマト 香辛料 たまねぎ カラメル色 ハンデッドマヨネーズ 卵(白身)のコンパニール 酢 赤油 塩 大豆 香辛料 レモン汁 ニンニクや粉 イタリアンドレッシング なたね油 酢 砂糖 塩 発酵調味料 たまねぎ ニんにく しょうゆ パン粉 セリ でんぷん トマト 青じそドレッシング しょうゆ(小麦・大豆) 酢 かつおだし 砂糖 香辛料 塩 白葡萄酒 青じそ オリーブオイル 鷹豆子 フレンチドレッシング 砂糖 酢 塩 レモン汁 たまねぎ カラメル色 日向夏ドレッシング なたね油(大豆) 日向夏みか果汁 酢 しょうゆ からし 小麦 クリームポタージュ(味の素) 小麦粉 砂糖 食食用油 砂糖 塩 たまねぎ 香辛料 緑茶 Fパレード 小麦粉 ラード バーム油 塩 カレー粉 なたね油 塩 白葡萄酒 香辛料 トマト しょうゆ カラメル色 とろけるカールール 小麦粉 バーム油 なたね油 砂糖 なたね油 塩 白葡萄酒 香辛料 白味噌 香辛料 キヤベツ粉 たまねぎ粉 カラメル色 デミグラスソース 小麦粉 ラード たまねぎ キヤベツニス にんにく 砂糖 でん粉 塩 紹興酒 香辛料 カラメル色 北斗みそ みそ しょうゆ 砂糖 香辛料 鷹豆子 にんにく ごま油 小麦 大豆 カラメル色 和風だし(煮) 砂糖 塩 かつお節 鷹豆子 かつおだし 野間フイコン 砂糖 砂糖 トマト粉 たまねぎ粉 にんにく粉 中華だし(煮) 醤油 コンブチン 砂糖 にんにく粉 はさいなめ しょうが 香辛料 香ばし粉	漢口しょうゆ 大豆 小麦 塩 酒 みりん 大豆 黒しょうゆ 大豆 酢 米 砂糖 塩 酒 みそ 大豆 大豆 塩 赤油の 酒 ケチャップ トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料 白ワイン 赤肉用ブドウ 酒 砂糖 フリン アルコール
---	---