2	Н	

	2月			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		<i>L</i> 衣				
В	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	Iネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
1	木	麦入りごはん	MILE	じゃがいものトマトソース煮 チーズサラダ 玉ねぎのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ピッコロハム チーズ だいず ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト ブロッコリー きゅうり バセリ	こめ おおむぎ あぶら バター じゃがいも マヨネーズ さとう	755	29.9	24.8
2	金	すしめし	MILE	焼きのり 卵焼き きゅうりとツナのあえもの 五目煮豆 いわしのつみれ汁	ぎゅうにゅう やきのり たまごやき まぐろ とりにく だいず ひらてん とうふ	キャベツ きゅうり にんじん さやいんげん だいこん ごぼう しろねぎ	こめ さとう マヨネーズ こんにゃく	730	33.8	23.9
5	月	麦入りごはん	MILE	白身魚のフライ タルタルソース にんじんとキャベツのサラダ 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ホキ ツナ あつあげ みそ	にんじん キャベツ レモン たまねぎ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら タルタルソース オリーブゆ さとう	790	25.2	33.9
6	火	麦入りごはん	MILE	ホイコーロー ポテトサラダ 春雨のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ハム	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく きゅうり コーン はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ はるさめ	703	23.7	23.6
7	水	カレーライス	野菜ジュース	グリーンサラダ ヨーグルト	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいも オリーブゆ	777	26.8	21.9
8	木	麦入りごはん	MILE	親子煮 ひじきと野菜のサラダ 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ ひじき わかめ みそ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり だいこん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう フレンチドレッシング	704	27.6	21.7
9	金	麦入りごはん	MILE	チャプチェ ブロッコリーとささみのあえもの 長ねぎのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ ささみフレーク 糸かまぼこ	しょうが にんじん ビーマン あかパブリカ たまねぎ ほししいたけ ブロッコリー キャベツ しろねぎ	こめ おおむぎ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	727	26.1	22.4
13	火	麦入りごはん	MILE	エビマヨ 中華あえ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう えび チキンハム 糸かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ	こめ おおむぎ あぶら でんぷん マヨネーズ はるさめ さとう ごまあぶら	723	29.5	21.9
14	水	麦入りごはん	MILE	煮込みハンバーグ コールスローサラダ 野菜スープ チョコブリン	ハンバーグ ベーコン	野菜ジュース たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン にんじん	こめ おおむぎ あぶら さとう オリーブゆ チョコブリン	711	18.9	21.3
15	木	ごはん	MILE	厚揚げの煮物 野菜のからしあえ 白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ハム あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ はくさい はねぎ	こめ あぶら さとう	705	30.0	25.9
16	金	麦入りごはん	MICE	さばのしょうが焼き ほうれん草のごまあえ 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう さば とうふ	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま	700	30.4	28.8
19	月	そばめし	MIKE	まめまめサラダ 麩のすまし汁 ぶどうゼリー	ぶたにく こなかつお あおのり ぎゅうにゅう ビッコロハム だいず	キャベツ にんじん きゅうり えだまめ えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ ちゅうかそば あぶら マヨネーズ さとう ふ ゼリー	745	26.1	22.6
20	火	麦入りごはん	MILE	<ul><li>鶏肉のから揚げ</li><li>三色あえ</li><li>玉ねぎのみそ汁</li></ul>	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	にんにく もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ はねぎ えのきたけ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん	737	31.3	21.0
26	月	麦入りごはん	WILE	鶏肉の香味焼き ハムサラダ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ハム みそ	しろねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	717	29.7	29.0
27	火	麦入りごはん	MILE	野菜のミートグラタン 大根サラダ コンソメスーブ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ ツナ ベーコン	かぼちゃ ブロッコリー にんじん たまねぎ にんにく だいこん みずな キャベツ	こめ おおむぎ あぶら オリーブゆ さとう マヨネーズ	722	25.4	28.4
28	水	赤飯	MILE	えびフライ 白菜のおひたし 鯛のすまし汁 いちごムース	あずき ぎゅうにゅう えびフライ たい	はくさい ほうれんそう にんじん みつば	こめ もちごめ ごましお あぶら	719	24.4	25.7
29	木	パン	MILE	黒豆きなこクリーム ポテト入りオムレツ トマトスパゲティ ブロッコリーのサラダ かぶのスープ	ぎゅうにゅう ポテト入りオムレツ ベーコン	たまねぎ にんにく トマト ブロッコリー キャベツ き/プリカ かぶ パセリ	バン きなこクリーム スパゲッティ さとう オリーブゆ	776	23.0	34.9