



R5年

2月 こんだてひょう



日 ち	日 ち	日 ち	日 本 の 行 事	ソ イ ト バ	昼食	おやつ	夕食	3色食品群		
								熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える
1	15	水			ご飯 ゴマチキン 野菜炒め 味噌汁 果物	ホットドック 牛乳	ハヤシライス グリーンサラダ チーズ オニオンスープ 果物	精白米 小麦粉 いらごま 上白糖 植物油 パン バター オリーブ油	鶏肉 ベーコン 油揚げ ウィンナー 牛乳 豚肉 チーズ	大根 人参 玉葱 ピーマン キャベツ エリンギ にんにく 生姜 ホールトマト 胡瓜 ブロッコリー 果物
2	16	木		カ フ ェ	ご飯 筑前煮 どさんこ汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 豚肉の三宝菜 ミニトマト 中華スープ 果物	精白米 上白糖 ごま油 じゃが芋 バター 片栗粉	鶏肉 わかめ 牛乳 豚肉	人参 ごぼう 椎茸 インゲン 玉葱 しめじ キャベツ ミニトマト 長葱 えのき 果物
3	17	金	3日 節分		鬼さんライス(3日) オムライス(17日) チキンのムニエル 茹でブロッコリー スープ 果物	さつまいと大豆の炒り煮 牛乳	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 磯辺和え 味噌汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 オリーブ油 バター 片栗粉 さつまい きび砂糖	鶏肉 卵 牛乳 水煮大豆 海苔	玉葱 人参 インゲン レモン汁 パセリ ブロッコリー 白菜 エリンギ 椎茸 果物
4	18	土			鶏ネギうどん 豚肉とじゃが芋の味噌煮 インゲンのごま和え 果物	南瓜リゾット 牛乳	ご飯 ガリパタチキン コールスロー スープ 果物	うどん じゃが芋 きび砂糖 すりごま 上白糖 精白米 バター 小麦粉 マヨネーズ	鶏肉 豚肉 粉チーズ 牛乳	長葱 人参 しめじ 玉葱 インゲン 南瓜 パセリ エリンギ にんにく キャベツ コーン 果物
5	19	日	5日 初午		子ぎつねご飯 魚の塩焼き 含め煮 すまし汁 果物	プレーンコーン 牛乳	ご飯 肉豆腐 青菜炒め 味噌汁 果物	精白米 上白糖 小麦粉 きび砂糖 植物油 ジャム	油揚げ 鮭 豆乳 牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	蓮根 人参 椎茸 小松菜 玉葱 えのき 長葱 大根 果物
6	20	月			ご飯 名古屋風唐揚げ 和風サラダ 味噌汁 果物	きな粉豆乳プリン せんべいorビスケット	醤油ラーメン 魚の香味焼き 胡瓜と大根漬け 果物	精白米 小麦粉 植物油 上白糖 いらごま きび砂糖 黒糖 菓子 中華麺 ごま油	鶏肉 ツナ 豆腐 わかめ 豆乳 生クリーム セラチン きな粉 豚肉 鯖	にんにく ほうれん草 人参 玉葱 もやし コーン 生姜 胡瓜 大根 果物
7	21	火			ご飯 ぎせい豆腐 ひじき煮 味噌汁 果物	さつまい蒸しパン 牛乳	メキシカンピラフ レモン風味のチキステーキ 花野菜サラダ スープ 果物	精白米 植物油 上白糖 さつまい 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 バター オリーブ油	豆腐 豚肉 卵 水煮大豆 ひじき 油揚げ 豆乳 牛乳 鶏肉	干し椎茸 人参 長葱 インゲン ほうれん草 玉葱 コーン にんにく レモン汁 ブロッコリー キャベツ 果物
8	22	水			パン 鶏肉のオレシソース フレンチサラダ ほうれん草のポタージュ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き ひじき入り白和え 味噌汁 果物	パン 小麦粉 マーメイドジャム 片栗粉 上白糖 オリーブ油 バター じゃが芋 精白米 植物油 すりごま きび砂糖	鶏肉 牛乳 豚肉 豆腐 ひじき わかめ	オレンジジュース キャベツ 人参 胡瓜 ほうれん草 玉葱 生姜 果物
9	23	木	23日 誕生日	9日 カ フ ェ	ご飯 高野豆腐の揚げ煮 青のりポテト すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 タンドリーチキン コーンサラダ スープ 果物	精白米 片栗粉 植物油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	高野豆腐 鶏肉 青のり 牛乳 ヨーグルト	人参 しめじ 大根 えのき 長葱 キャベツ コーン 玉葱 果物
10	24	金			ご飯 魚の照り焼き 納豆和え 味噌汁 果物	バナナケーキ 牛乳	中華丼 春雨サラダ ワカメスープ 果物	精白米 小麦粉 オートミール きび砂糖 植物油 ごま油 片栗粉 春雨 上白糖	カジキ 納豆 かつお節 豆乳 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 椎茸 バナナ 胡瓜 えのき 長葱 果物
11	25	土	11日 建国記念		ご飯 根菜の味噌グラタン 大豆サラダ 和風コンソメスープ 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	ご飯 さつまいと鶏肉の照り煮 煮浸し 味噌汁 果物	精白米 じゃが芋 バター 小麦粉 上白糖 ごま油 ジャム さつまい きび砂糖	鶏肉 牛乳 チーズ 水煮大豆 豆乳 油揚げ	人参 蓮根 胡瓜 白菜 玉葱 えのき 大根 長葱 果物
12	26	日			ミートソーススパゲティ ツナサラダ スープ ヨーグルト	ゆかりおにぎり 果物	ご飯 鶏のごま味噌焼き しらす和え すまし汁 果物	スパゲティ オリーブ油 上白糖 精白米 すりごま	豚肉 粉チーズ ツナ ベーコン ヨーグルト 鶏肉 しらす	玉葱 ホールトマト 人参 マッシュルーム セロリ にんにく キャベツ ゆかり 小松菜 大根 しめじ 果物
13	27	月			ご飯 大根と豚肉の煮物 おかか和え 味噌汁 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	カレーうどん ささみサラダ 粉ふき芋 果物	精白米 植物油 小麦粉 黒糖 グラニュー糖 うどん 片栗粉 マヨネーズ すりごま じゃが芋	豚肉 かつお節 油揚げ 豆乳 牛乳 ささみ	大根 人参 白菜 しめじ 南瓜 キャベツ レーズン 玉葱 椎茸 長葱 胡瓜 果物
14	28	火			キャロットライスのホワイトソースかけ チキンと野菜ソテー スープ 果物	(14日) ハートクッキー パナナ 牛乳 (28日) 菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 魚フライ 切干大根煮 すまし汁 果物	精白米 植物油 バター 小麦粉 じゃが芋 上白糖 菓子(28) パン粉 きび砂糖	ベーコン 牛乳 鶏肉 ヨーグルト(28) 白身魚	人参 玉葱 マッシュルーム ブロッコリー コーン 切干大根 干し椎茸 インゲン 白菜 えのき 果物



カフェ
毎週木曜日(第5週、祝日除く)
14:30~16:00(15:30ラストオーダー)

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。
※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見ただけでわかりやすくする為の目安です。
香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。