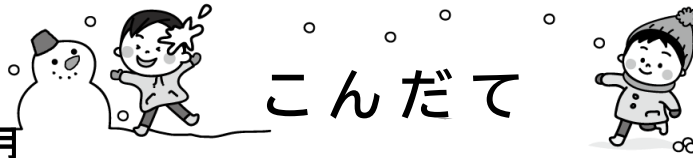


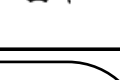
令和7年度(令和8年) 2月



こんだて

曜	月		火		水		木		金		土			
日	2・16		3		17		4・18		5・19		6・20		7・21	
昼食	さわらのかば焼き いんげんのごま和え すまし汁		巻き寿司 焼売 豚汁		チキンカレー パイナップル和え りんごゼリー		サーモンキャロット 土佐和え みそ汁		パン ハッシュドビーフ 土佐酢和え		ミートボール カレースパゲティ スープ		ひじきごはん 野菜のみそ煮 すまし汁	
おやつ	牛乳 焼いも		牛乳 せんべい				牛乳 フルーツサンド		牛乳 クレープ		牛乳 きらきらゼリー		牛乳 ブリッツ	
	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g		
	米	45	米	60	米	60	米	45	強力粉	35	米	45	米	45
			のり・酢	0.4・7	鶏肉	30			ドライイースト	0.3			ひじき	0.8
	さわら	50	さとう	1.5	じゃが芋	30	鮭・人参	50・10	マーガリン・さとう	3.5・2.2	合ひき肉	50	人参	5.5
	片栗粉	4	塩	0.8	玉ねぎ	50	マヨネーズ	5	塩・スキムミルク	0.5・0.9	玉ねぎ・牛乳	22・5.5	鶏ひき肉	5
	油	2	卵・酒	8・0.8	人参	10	ヨーグルト	4	牛乳	27	パン粉	3.3	ざらめ	1.6
	しょうゆ	2.5	さとう・塩	0.4・0.1	油	0.5	粉チーズ	1.5			片栗粉・油	3.3・1	しょうゆ	2
	みりん	2.5	ウインナー	8	カレールウ	15	しょうゆ	0.5	牛肉・玉ねぎ	30・40	トマトケチャップ	5		
	酒	2	ほうれん草	5			バセリ	0.1	じゃが芋・人参	30・10	ウスターソース	1.6	鶏肉・里芋	35・40
	さとう	1	マヨネーズ	3	パイン缶	15			グリーンピース	4.4	しょうゆ	2	人参	10
			かにかまぼこ	5	きゅうり	30	きゃべつ	35	油・小麦粉	1・4	さとう・酒	2.4・0.7	大根	35
	いんげん	30	ツナ	10	小松菜・人参	10・5	トマトケチャップ	10・5	トマトケチャップ	20	片栗粉	0.8	玉ねぎ	30
	人参	5	きゅうり	5	りんごジュース	60	花かつお	0.5	ざらめ・しょうゆ	1・1			ごぼう	12
	ごま	3	マヨネーズ	3	さとう	3	しょうゆ	2			スパゲティ	15	こんにやく	10
	さとう	1			アガー	1	昆布だし	0.8	きゃべつ	15	玉ねぎ・人参	10・10	みそ	6
	しょうゆ	2	焼売	50					大根・きゅうり	15・7	塩・カレー粉	0.3・0.1	ざらめ	2.5
					牛乳	100	豆腐・しめじ	35・10	ブロック	10	油	2	しょうゆ	0.5
	そうめん	12	豚肉	10			ねぎ・みそ	2・6	ハム・花かつお	5・0.3	きゃべつ・コーン	30・10	油	1
	かまぼこ	4	里芋	24	せんべい		かつおだし	120	酢・さとう	3・1	わかめ・コンソメ	0.3・1.6	かつおだし	40
	ほうれん草	5	大根	20					塩・しょうゆ	0.1・1				
	塩	0.2	人参	8			煮干						そうめん	12
	しょうゆ	1	えのき	10			牛乳	100	牛乳	100	煮干		わかめ	0.3
	昆布・かつおだし	150	ねぎ	2					小麦粉・卵	7・6	牛乳	100	ねぎ・塩	2・0.2
			みそ	6					牛乳・さとう	18・2.2			しょうゆ	1
	煮干		昆布・かつおだし	120			食パン	40	バター・塩	1.3・0.1	ぶどうジュース	40	昆布・かつおだし	150
	牛乳	100	牛乳	100			生クリーム	10	小麦粉・さとう	1.6・3.7	寒天・さとう	0.4・2	牛乳	100
							バナナ	10	さとう・牛乳	4・16	さとう・みかん缶	4・15		
	さつま芋	100	せんべい				みかん缶	10	バナナ・ココア	10・1	パイン缶	15	ブリッツ	

曜	月		火		水		木		金		土		
日	9		10・24		25		12・26		13・27		28		
昼食	たらのからあげ 五目あんかけ かぼちゃ煮・みそ汁		親子うどん 白和え みかん		からあげ 和風サラダ すまし汁		煮込みハンバーグ コーンサラダ スープ		豚肉の和風ソース炒め さつま芋とひじきのサラダ みそ汁		わかめごはん 大根のそぼろ煮 みそ汁		
おやつ	牛乳 はちみつラスク		牛乳 ぼうしパン		牛乳 ビスコ		牛乳 えびせん		牛乳 ココア蒸しパン		牛乳 ホームパイ		
	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	
	米	45	うどん	120	米	45	米	45	米	45	米	50	
	たら・しょうが	50・0.8	鶏肉・卵	25・20			合ひき肉	50	豚肉・しょうゆ	50・1	わかめ	0.8	
	しょうゆ・片栗粉	1・3	かまぼこ	4	鶏肉・人参	45・8.8	玉ねぎ・パン粉	25・5	油・りんご	0.5・6	しらす	5	
	小麦粉・油	3・4	ねぎ・ざらめ	2・2.5	干しいたけ	0.5	スキムミルク	1	酒・酢	0.3・1	人参	7	
	玉ねぎ・人参	15・10	しょうゆ	7.5	しょうが	1	牛乳	8	しょうゆ	1	ざらめ	1.6	
	ピーマン	5	みりん	4	ごま・卵	2・8	トマトケチャップ	8	さとう	1.4	しょうゆ	2.5	
	たけのこ	8	昆布・かつおだし	150	片栗粉	10	マギーブイヨン	0.5			油	3	
	干しいたけ	0.1	ほうれん草	12	しょうゆ	0.7	ハヤシルウ	1	さつま芋	30	大根	80	
	油・かつおだし	1・25	人参	10	青のり	3	ざらめ	2	ひじき	2	鶏ひき肉	50	
	ざらめ・しょうゆ	1.6・2.5	さつま芋	20	油	3			かにかまぼこ	8	片栗粉	3	
	酢・酒	0.5・2	豆腐・ごま	20・2	かにかまぼこ	8	コーン	10	きゅうり	5	昆布・かつおだし	30	
	片栗粉	1	さとう・しょうゆ	0.5・2	きやべつ	30	きやべつ	10	みりん	1.6	ざらめ	2.4	
	かぼちゃ	50	みかん	50	きゅうり	10	きゅうり	10	しょうゆ	1.6	しょうゆ	4	
	ざらめ・しょうゆ	1.8・0.5			酢・油	3・1.5	酢・油	5	マヨネーズ	7			
			煮干		しょうゆ	1.5	しょうゆ	3・2			きやべつ	30	
	豆腐・油揚げ	35・10						2	きやべつ・人参	35・5	玉ねぎ	15	
	ねぎ・みそ	2・6	牛乳	100	麩	3	玉ねぎ	30	ねぎ・みそ	2・6	ねぎ	2	
	かつおだし	120			えのき	10	じゃが芋	30	かつおだし	120	みそ	6	
			強力粉	17	ねぎ・塩	2・0.2	わかめ	0.3			かつおだし	120	
	煮干		小麦粉	4	しょうゆ	1	コンソメ	1.6	煮干		牛乳	100	
	牛乳	100	ドライイースト	0.3	昆布・かつおだし	150			牛乳		ホームパイ		
			さとう	4			煮干		小麦粉	16			
	フランスパン	25	マーガリン	2.5	煮干		牛乳	100	ベーキングパウダー	0.8			
	バター	4	塩・牛乳	0.1・13	牛乳	100			さとう・牛乳	8・16			
	はちみつ	3	小麦粉・さとう	4・4	ビスコ		えびせん・油	12・5	油・ココア	4・1.2			
			バター・卵	4・4									



うれしい効能たっぷりの冬野菜

冬野菜といえば大根・白菜・ねぎ・ほうれん草など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱい。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べて冬を元気に過ごしましょう！

白菜…柔らかく消化に良い野菜です。風邪の予防や乾燥を防ぐ働きもあります。

大根…ビタミンCが多く含まれていて、消化酵素で胃腸の働きを整えます。

ねぎ…のどの痛みなどを緩和する効果があり、血流を良くし、保温作用もあります。

ほうれん草…鉄分が豊富で貧血の予防・改善になります。

サーモンキャロット(4人分)

材料: 鮭4切れ 人参40g マヨネーズ大さじ2
プレーンヨーグルト大さじ1 粉チーズ大さじ1
しょうゆ小さじ1/3 乾燥パセリ少々

作り方

①人参をすりおろし、マヨネーズ・ヨーグルト・粉チーズ・しょうゆ・パセリと混ぜる。

②鉄板にシートをしき、鮭を並べ、その上に①をぬって180℃のオーブンで20分程焼く。

中まで火が通ったら完成！！

