



日 付	献 立	材 料 名		
		体を作る「赤」 (魚類・肉類・豆類・乳類・卵類)	体の調子を整える「緑」 (野菜類・藻類・くだもの類)	エネルギーのもとになる「黄」 (穀類・油脂類・砂糖類・いも類)
2/2(月)	■ 4種野菜の豚丼 ■ もやしのナムル	豚肉 	玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・ニラ・もやし・人参・にんにく	砂糖・油・ごはん・いりごま・ごま油 
2/3(火)	■ 牛肉とこんがりポテトの洋風炒め ■ キャベツと人参のスープ	牛肉	玉ねぎ・小松菜・キャベツ・人参	じゃが芋・油・砂糖 
2/4(水)	■ 辛くない♪マイルドカレーうどん ■ 大根とコーンの中華和え	豚肉	玉ねぎ・小ねぎ・大根・人参・ホールコーン 	うどん・砂糖・生クリーム・でん粉・油・ごま油
2/5(木)	■ チキンと野菜のクリーム煮 ■ リーフサラダ	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・リーフレタス	小麦粉・油・でん粉・ドレッシング
2/6(金)	■ やわらかとんかつ ■ 小松菜と玉ねぎのみそ汁	とんかつ・みそ 	キャベツ・人参・小松菜・玉ねぎ	油
2/7(土) 週替わりメニュー	■ 中華丼 ■ 里芋のごまみそ汁	豚肉・みそ	白菜・玉ねぎ・人参・グリーンピース・にんにく・小ねぎ	ごま油・ごはん・砂糖・でん粉・里芋・すりごま
2/9(月)	■ 3色鶏そぼろ丼 ■ 糸こんにゃくと枝豆の煮物	鶏肉・たまご・枝豆	小松菜・きざみのり・しょうが・にんにく・糸こんにゃく・たけのこ・人参	砂糖・ごま油・油・ごはん
2/10(火)	■ 豚ロースソテー特製デミソースがけ ■ ちくわときゅうりのマヨしょうゆ和え	豚肉・ちくわ	リーフレタス・人参・きゅうり 	砂糖・油・小麦粉・マヨネーズ
2/11(水)	祝日のためお休み			
2/12(木)	■ 北海道産 鮭のムニエルタルタルソース ■ 大根と揚げの煮物	鮭・たまご・油揚げ	ブロッコリー・玉ねぎ・大根・人参	マヨネーズ・小麦粉・バター 
2/13(金)	■ 簡単!手づくり洋風つくね ■ キャベツとウインナーのコンソメ煮	鶏肉・ウインナー 	玉ねぎ・リーフレタス・キャベツ・人参	じゃが芋・油・小麦粉・バター
2/14(土) 週替わりメニュー	■ だしがおいしい♪牛カルビクッパ ■ 小松菜とコーンのバターソテー	牛肉・たまご	玉ねぎ・人参・大根・ニラ・小松菜・ホールコーン	砂糖・ごま油・ごはん・バター
2/16(月)	■ 豚肉と春雨のあっさり炒め ■ 小松菜と揚げの煮びたし	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・ニラ・しょうが・にんにく・小松菜・ホールコーン	はるさめ・砂糖・ごま油・でん粉・油
2/17(火)	■ 赤魚の唐揚げ和風あんかけ ■ えのきとねぎのみそ汁	赤魚・みそ	ほうれん草・玉ねぎ・人参・しょうが・えのきたけ・小ねぎ	でん粉・油
2/18(水)	■ チーズでまろやか♪チキンチャップ ■ 大根サラダ	鶏肉・パルメザンチーズ	キャベツ・玉ねぎ・小ねぎ・大根・ホールコーン・人参 	小麦粉・油・ドレッシング
2/19(木)	■ にんにくしょうゆのポークソテー ■ たまごマカロニ	豚肉・みそ・たまご	ミニトマト・リーフレタス・しょうが・にんにく・レモン・玉ねぎ	ごま油・小麦粉・油・マカロニ・マヨネーズ
2/20(金)	■ デミチーズチキン ■ かぼちゃのコンソメ煮	鶏肉・チーズ	ブロッコリー・ホールコーン・かぼちゃ	砂糖・油・小麦粉・バター
2/21(土) 週替わりメニュー	■ ミートソースパスタ卵黄添え ■ キャベツと人参のスープ	たまご・豚肉・パルメザンチーズ・牛乳・みそ 	玉ねぎ・にんにく・トマト・キャベツ・人参	スパゲッティ・油・バター 
2/23(月)	祝日のためお休み			
2/24(火)	■ 鶏の唐揚げ甘酢あんかけ ■ かぼちゃの甘煮	鶏肉	キャベツ・人参・小ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ	いりごま・砂糖・ごま油・でん粉・油
2/25(水)	■ お子さま生姜焼き ■ ブロッコリーのミモザ風	豚肉・たまご	玉ねぎ・キャベツ・紫キャベツ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・人参	砂糖・はちみつ・でん粉・小麦粉・油・マヨネーズ
2/26(木)	■ 肉豆腐 ■ きゅうりのなめたけ和え	牛肉・豆腐	白菜・糸こんにゃく・グリーンピース・しょうが・きゅうり・えのきたけ	砂糖
2/27(金)	■ チキンのマヨソース ■ ジャーマンフライドポテト	鶏肉・ベーコン 	リーフレタス・人参・にんにく・玉ねぎ・ピーマン 	砂糖・ドレッシング・でん粉・油・じゃが芋
2/28(土) 週替わりメニュー	■ たら中華風野菜あんかけ ■ ミックス野菜の卵焼き	たら・たまご 	小松菜・玉ねぎ・人参・ミックスベジタブル	砂糖・でん粉・油・ごま油