

## 2月 献立表

※全てのメニューに乳製品又は野菜ジュースがつけます



日	曜	献立名				主食	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当 (g)	エネルギー (kcal)	アレルギー情報	スプーンの有無
		① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)									
5	月	キャベツメンチ	ブロッコリー ハーフ玉子 茄子ナムル	黄桃 野菜ジュース	ごはん	17.2	33.5	126.8	2.4	897	卵・小麦・乳成分・オレンジ 豚肉・鶏肉・大豆・りんご 桃・ごま		
6	火	和風おろしハンバーグ	ポテトフライ ブロッコリー 15種ヘルシーサラダ	パイ 野菜ジュース	ごはん	25.2	23.7	131.7	3.4	855	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・豚肉・鶏肉・大豆 りんご・ごま		
7	水	豚生姜焼 牛肉コロッケ	タラモサラダ 鶏そぼろれんこん	エクレア 野菜ジュース	ごはん	27.8	35.9	120	2.4	939	卵・小麦・乳成分・オレンジ 鯖・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆 りんご・ゼラチン・魚介類		
8	木	白身フライ タルタルソース 唐揚げ	ほうれん草ごま和え ポテトサラダ	みかん 野菜ジュース	ごはん	21.3	49.8	118.8	2.1	1033	卵・小麦・乳成分・オレンジ 鯖・鶏肉・大豆・りんご ゼラチン・ごま		
14	水	チキンチーズカツ オムレツ	ブロッコリー パンパキンサラダ	みかん 野菜ジュース	ごはん	29.5	36	114.2	2.1	919	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉 大豆・りんご・ゼラチン		
15	木	チキンステーキ 和風おろしだれ	ポテトフライ ブロッコリー・キンピラ ポテトサラダ	黄桃 牛乳	ごはん	32.2	16	120.9	2.3	777	卵・小麦・オレンジ・鶏肉 大豆・りんご・桃・ごま		
16	金	真鱈フライ大葉巻き	いんげんごま和え	おからドーナツ 牛乳	そぼろご飯	25.4	32.7	119.4	2.1	896	卵・小麦・乳成分・鯖 鶏肉・大豆・りんご ごま・魚介類	○	
19	月	油淋鶏 カニシューマイ	生野菜 コーン・ブロッコリー 茄子ナムル	パイ 牛乳	ごはん	26.2	14.4	122.2	3.3	742	卵・小麦・乳成分 鶏肉・大豆・ごま・魚介類		
20	火	鯖味噌煮 野菜コロッケ	ほうれん草ごま和え きんぴら	わらびもち 牛乳	ごはん ふりかけ	26.5	37.7	126.0	2.3	974	卵・小麦・乳成分・鯖 鶏肉・大豆・ごま		
21	水	グリルチキンの ガリパタ醤油	ポテトフライ ブロッコリー ピリ辛ナス	みかん 野菜ジュース	ごはん	31.5	15.9	112.6	2.2	740	小麦・乳成分・オレンジ 鶏肉・大豆・りんご ごま・魚介類		
22	木	麻婆豆腐 揚げ餃子	ブロッコリー 15種ヘルシーサラダ いももち	フルーツミックス 牛乳	ごはん	24.6	35.5	133	2.7	967	卵・小麦・乳成分 豚肉・鶏肉・大豆 ゼラチン・ごま		
26	月	グレイビーソース ハンバーグ	生野菜 ポテトクランチ いんげん	黄桃 野菜ジュース	ごはん	26.2	21.6	119.7	3	804	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・豚肉・鶏肉・大豆 りんご・桃		
27	火	カツカレー	生野菜 コーン・ブロッコリー オムレツ	みかん 野菜ジュース	ごはん	21.4	28.6	117.3	3.5	825	卵・小麦・乳成分・オレンジ 牛肉・豚肉・鶏肉・大豆 りんご・ゼラチン	○	
28	水	鶏肉甘酢あん シューマイ	ハッシュブラウン 春雨サラダしそ風味	黄桃 牛乳	ごはん	23.8	21.2	125.8	2.9	812	卵・小麦・乳成分 豚肉・鶏肉・大豆・桃・ごま		



### 栄養バランスのとり方をマスターしよう!

**組み合わせ例**

**副菜**

身体の調子を整える。  
野菜・芋・海藻、きのこなどが  
主材料の小鉢のおかず。  
主にビタミン、ミネラル、  
食物繊維を含む食材が中心。  
不足しがちな野菜を多くとる  
ために副菜を2品にすると理想的。

**主菜**

血や筋肉など身体を作る。  
肉・魚・卵・大豆・大豆製品と  
いったメインとなるおかず。  
主にタンパク質や脂質の供給源。  
動物性と植物性のどちらの  
タンパク質も取り入れること。

**主食**

身体のエネルギーとなり、  
力や体温になる。  
ご飯・パン・麺類。  
炭水化物が多く含まれる食品。

**汁物**

味噌汁、豚汁、スープなど。  
不足しがちな栄養素を補い、  
食事の満足度を上げる。