

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
		1		2	金子みおちゃんbirthdayリクエストメニュー	3	節分メニュー	4		5	
		ご飯	米	ご飯	米	赤おにライス	米 鶏もも たまねぎ にんじん ビーマン 油 コンソメ 食塩 ケチャップ 卵 砂糖 食塩 油	ご飯	米	そぼろ丼	米 鶏ひき肉 油 しょうが ほうれんそう しょうゆ 砂糖
		さけのムニエル	さけ 小麦粉 食塩 こしょう 無塩バター	鶏肉のから揚げ	鶏もも しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油	ポテトサラダ	じゃがいも ハム きゅうり 食塩 こしょう マヨネーズ	松風焼き	鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 片栗粉 みそ 砂糖 しょうゆ ごま 油 卵 パン粉	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー ツナ マヨネーズ 食塩 こしょう
		きんぴらごぼう	ごぼう れんこん にんじん 豚肉 ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま	キャベツとわかめの中華和え	キャベツ きゅうり わかめ しらす干し 酢 ごま油 砂糖 しょうゆ ごま	クリームスープ	たまねぎ いんげん キャベツ コーン ゆで大豆 ウインナー カリフラワー 油 水 牛乳 コンソメ 食塩 片栗粉	ひじきの煮物	ひじき にんじん 干しいたけ 蒸し大豆 板こんにゃく いんげん ごま油 しょうゆ 砂糖 油 揚げ	わかめスープ	コーン わかめ 水 中華スープ 食塩 こしょう
		すいとん汁	小麦粉 だいこん にんじん はくさい 板こんにゃく 油揚げ ねぎ 油 かつお・昆布だし汁 みそ	かぶのスープ	コーン たまねぎ かぶ 油 コンソメ 食塩 パセリ粉	いちご	いちご	すまし汁	焼ふ たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	みかん	みかん
		ほうれん草蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 ほうれんそう	ヨーグルトゼリー	ヨーグルト ゼラチン 砂糖 りんご	鬼のかなぼう	ウインナー ホットケーキ粉 コーンフレーク 牛乳 油	チーズカレートースト	食パン 豚肉 たまねぎ にんじん コーン カレー粉 コンソメ チーズ	ココアマフィン	ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 無塩バター ココア
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
7		8		9		10		11		12	
胚芽入りご飯	米 胚芽米	ご飯	米	ミートスパゲッティ	スパゲティ 豚ひき肉 にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト缶 ケチャップ 砂糖 コンソメ オリーブ油	胚芽入りご飯	米 胚芽米			中華丼	米 豚肉 はくさい ねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ 油 しょうが ごま油 中華スープ 食塩 こしょう しょうゆ 砂糖 片栗粉
わかざぎのカレー天ぷら	わかざぎ 小麦粉 カレー粉 食塩 水 油	豚肉のしょうが焼き	豚肉 たまねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 油	切干大根のサラダ	切り干しだいこん きゅうり にんじん ちくわ 酢 油 砂糖	ぶりと大根の照り焼き	ぶり だいこん かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 しょうが			わかめスープ	わかめ たまねぎ ねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 こしょう ごま
じゃが芋の中華炒め	じゃがいも にんじん ビーマン 豚肉 油 食塩 砂糖 しょうゆ しょうが こしょう ごま油 ごま	ほうれんそうののり和え	もやし にんじん ほうれんそう ごま油 ごま 食塩 焼きのり	コンソメスープ	たまねぎ じゃがいも 油 コンソメ 食塩 パセリ粉	れんこんごまマヨサラダ	れんこん にんじん コーン ツナ マヨネーズ しょうゆ すりごま			りんご	りんご
みそ汁	焼ふ たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ	みそ汁	はくさい しめじ 生揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	みかん	みかん	はるさめスープ	はるさめ はくさい たまねぎ 油 水 鶏ガラスープ 食塩 ごま 片栗粉				
マーブルクッキー	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 ココア 無塩バター	じゃこトースト	食パン しらす干し あおのり マヨネーズ	中華おこわ	米 もち米 たけのこ 焼き豚 干しいたけ にんじん ねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 しょうゆ 砂糖	カステラ	小麦粉 卵 砂糖 牛乳 油			ホットケーキ	ホットケーキ粉 牛乳 グラニュー糖 油 メープルシロップ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳			牛乳	牛乳
14		15	おでんバイキング	16		17		18		19	
焼き豚チャーハン	米 焼き豚 たまねぎ ひじき にんじん ビーマン ごま油 しょうゆ 鶏ガラスープ にんにく 卵	じゃこ混ぜご飯	米 しらす干し こまつな ごま しょうゆ 砂糖	ご飯	米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	ロールパン	ロールパン	カレーピラフ	米 水 コンソメ 食塩 こしょう カレー粉 にんじん たまねぎ ビーマン ウインナー
さつまいものサラダ	さつまいも きゅうり にんじん ハム マヨネーズ 食塩	おでん	だいこん さつまいも 卵 板こんにゃく 鶏もも ウインナー じゃがいも 生揚げ ちくわ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	カレイの香味焼き	かれい ねぎ 砂糖 しょうゆ ごま油 かつお・昆布だし汁	肉じゃが	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき いんげん 油 しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁	グラタン	鶏もも マカロニ たまねぎ バター コンソメ 食塩 こしょう 小麦粉 牛乳 チーズ パン粉 パセリ粉	コールスローサラダ	キャベツ にんじん ハム 食塩 マヨネーズ こしょう
中華コンソメスープ	キャベツ たまねぎ 鶏ささ身 コーン 鶏ガラ スープ しょうゆ 食塩	みそ汁	かぼちゃ たまねぎ ねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	切干し大根と里芋の煮物	切り干しだいこん 油揚げ さといも 干しいたけ にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁	小松菜の和え物	こまつな ベーコン もやし しょうゆ 食塩 ごま油	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー コーン ハム 油 食塩 しょうゆ 砂糖	コンソメスープ	たまねぎ しいたけ 水 コンソメ 食塩 パセリ粉
りんご	りんご	みかん	みかん	みそ汁	焼ふ たまねぎ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	かき玉汁	たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉	オニオンスープ	たまねぎ 水 コンソメ 食塩 パセリ粉		
さつまいもケーキ	さつまいも 砂糖 牛乳 生クリーム 卵 小麦粉 コーンスターチ	チキンナゲット	鶏もも 鶏ひき肉 木綿豆腐 食塩 しょうが 食塩 こしょう 卵 小麦粉 油 ケチャップ	あんバタートースト	食パン バター こしあん	麩のラスク	焼ふ きな粉 砂糖 無塩バター	五平餅	米 もち米 水 みそ 砂糖 すりごま しょうゆ	黒糖蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 黒砂糖
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
21		22		23		24		25	★シークレットハンバーグの日★	26	
コンソメライス	米 パセリ粉 コンソメ	ほうとう風うどん	干しうどん 豚肉 かぼちゃ だいこん はくさい ごぼう しめじ 油揚げ 油 ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ			胚芽入りご飯	米 胚芽米	ロールパン	ロールパン	ナポリタン	スパゲティ たまねぎ ビーマン ウインナー にんじん トマト缶 ケチャップ 食塩 油 パセリ粉 粉チーズ
キッシュ	卵 じゃがいも エリンギ ほうれんそう ウインナー 牛乳 たまねぎ 食塩 こしょう 粉チーズ バイシート	ミモザサラダ	ブロッコリー きゅうり ハム 卵 マヨネーズ 食塩			さばの蒲焼き	さば しょうが しょうゆ 砂糖	ハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖	コンソメスープ	コーン たまねぎ クリームコーン パセリ粉 油 水 コンソメ 食塩
きゃべつとりんごのサラダ	キャベツ りんご ハム 干しぶどう 酢 油 食塩 こしょう	バナナ	バナナ			春菊の梅おかか和え	ほうれんそう しゅんぎく もやし かつお節 うめ干し しょうゆ 砂糖	マカロニサラダ	マカロニ ウインナー きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ	みかん	オレンジ
コンソメスープ	クリームコーン コーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 牛乳 パセリ粉					みそ汁	さつまいも しめじ 生揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	コンソメスープ	はくさい たまねぎ コンソメ 食塩 こしょう パセリ粉		
きな粉ドーナツ	ホットケーキ粉 木綿豆腐 砂糖 きな粉 油	そばめし	米 中華めん キャベツ にんじん たまねぎ 豚肉 こまつな 食塩 焼きそばソース			シュガーパイ	バイシート グラニュー糖	おかかチーズおにぎり	米 かつお節 チーズ しょうゆ 食塩	フライドポテト	じゃがいも 油 食塩 あおのり
牛乳	牛乳	麦茶	麦茶			牛乳	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	牛乳

人気メニューの紹介

『ちゃんぽん麺』2人分

材料：中華麺 2袋 豚肉 100g 生姜・にんにく（チューブでもOK） 小さじ1/2
キャベツ 1/6 玉ねぎ 1/2 もやし 1/4袋 にんじん2cmくらい
（他にも、かまぼこ、ちくわ、黒きくらげ、たけのこなど、入れてもいいです）
水 300cc 鶏ガラスープの素 小さじ1 しょうゆ 小さじ1/3
食塩 少々 牛乳 大さじ1 ごま油 少々

『作り方』

- ・豚肉、生姜、にんにくを炒め、玉ねぎ、にんじんを炒める。
 - ・きゃべつ、もやしも炒める。
 - ・水、鶏ガラ、しょうゆ、塩で味つけする。
 - ・最後に牛乳、ごま油を入れる。
- 野菜たっぷり入れると甘味が出て美味しくなります。

〈2月の献立〉旬のわかざぎを天ぷらにします。頭から骨まで食べて栄養たっぷりいただきます。