2月1日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
豚肉と玉子のオイスター炒め	ぶたもも肉	25	46	5.1	1	0.2	0	0																			●								
	キャベツ	20	5	0.3	9	0.1	0.4	0																											
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0																											
	りょくとうもやし	30	4	0.5	3	0.1	0.4	0																											
	にら	5	1	0.1	2	0.0	0.1	0																											
	鶏卵	35	53	4.3	18	0.6	0	0.1					●																						
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.1																											
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0	0																				●							
	オイスターソース	1.6	2	0.1	0	0.0	0	0.2			●																	●							
	上白糖	1.2	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
いわしの香梅煮	いわしの梅香煮	30	66	7.0	15	0.4	0.0	0.4			●																	●							
春巻き	はるまき	30	27	0.9	0	0.0	0.0	0.0			●																●	●							
	調合油	3	28	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
(付)ゆでブロッコリー	ブロッコリー	20	7	0.9	8	0.2	0.9	0.0																											
	食塩	0.15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
大根の酢の物	だいこん	25	5	0.1	6	0.1	0.3	0.0																											
	にんじん	15	5	0.1	4	0.0	0.4	0.0																											
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	穀物酢	2	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																								
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
昆布豆	昆布豆	30	51	3.3	33	0.6	2.0	0.1			●																	●							
けんちん汁	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	ごぼう	6	4	0.1	3	0.0	0.3	0.0																											
	ながねぎ	2	1	0.0	2	0.0	0.1	0.0																											
	こんにゃく	5	0	0.0	2	0.0	0.1	0.0																											
	木綿豆腐	10	7	0.7	9	0.1	0.0	0.0																				●							
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1						●																					
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		752.6	861	36.5	353	2.6	6.0	2.3																											

2月4日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																										
変わり五目豆	大豆(水煮)	22	39	3.3	17	0.5	1.5	0																			●							
	ぶたもも肉	13	24	2.7	1	0.1	0	0																		●								
	凍り豆腐	3	16	1.5	19	0.2	0.1	0																			●							
	じゃがいも	60	46	1.0	2	0.2	0.8	0																										
	調合油	6	55	0.0	0	0.0	0	0																			●							
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0																										
	青ピーマン	5	1	0.0	1	0.0	0.1	0																										
	こんにゃく	25	1	0.0	11	0.1	0.6	0																										
	調合油	1	9	0.0	0	0.0	0	0																			●							
	こいくちしょうゆ	5	4	0.4	1	0.1	0.0	0.7			●																●							
	上白糖	1.5	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	みりん	1	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	水	40	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
ツナオムレツ	ツナオムレツ	60	73	4.3	18	0.6	0.4	0.7			●		●															●					●	
れんこんのきんぴら	れんこん	25	17	0.5	5	0.1	0.5	0.0																										
	調合油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	上白糖	0.9	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	みりん	0.4	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	こいくちしょうゆ	1.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●						
	ごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0.0																●										
ほうれん草のお浸し	ほうれんそう	20	4	0.4	10	0.4	0.6	0.0																										
	りょくとうもやし	20	3	0.3	2	0.0	0.3	0.0																										
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●						
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																										
	削り節	0.3	1	0.2	0	0.0	0.0	0.0																										
わかめスープ	ながねぎ	10	3	0.1	4	0.0	0.3	0.0																										
	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0.0	0.0	0.0																										
	ごま	0.5	3	0.1	6	0.0	0.1	0.0																●										
	中華だし	1.2	3	0.4	0	0.0	0.0	0.4			●			●								●		●			●	●		●				●
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																										
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		771.4	853	28.4	350	2.6	6.3	2.9																										

2月5日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																										
2種コロッケ	野菜コロッケ	40	53	1.7	0	0.0	0	0.3			●			●														●						
	かぼちゃコロッケ	30	46	1.3	0	0.0	0	0.2			●		●	●													●	●		●				
	調合油	6	55	0.0	0	0.0	0	0																				●						
	ソース(小袋)	8	11	0.1	5	0.1	0.1	0.4																				●					●	
(付)ボイルキャベツ	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0																										
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.2																										
えび団子の煮物	えび団子	40	67	4.5	54	0.6	0.1	0.7	●																		●							
	だいこん	40	7	0.2	9	0.1	0.5	0																										
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0																										
	しょうが	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	こいくちしょうゆ	2	2	0.2	1	0.1	0.0	0.3			●																	●						
	上白糖	1	4.2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	みりん	1	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	酒	1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	水	20	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
小松菜と油揚げの炒め物	こまつな	30	4	0.5	51	0.8	0.6	0.0																										
	にんじん	7	3	0.1	2	0.0	0.2	0.0																										
	油揚げ	5	21	1.2	16	0.2	0.1	0.0																				●						
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●						
	顆粒和風だし	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0						●																				
	調合油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
白菜の塩昆布和え	はくさい	30	4	0.2	13	0.1	0.4	0.0																										
	塩昆布	1.5	2	0.3	4	0.1	0.0	0.2			●			●														●						
	ごま油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●										
	ごま	0.5	3	0.1	6	0.0	0.1	0.0																●										
花麸とわかめのすまし汁	花麸	3	11	0.3	2	0.0	0.1	0.1			●																							
	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0.0	0.0	0.0																										
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●						
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																										
	顆粒和風だし	0.6	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2						●																				
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		742.1	841.2	24.1	415	2.4	3.6	3.6																										

2月6日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																										
肉野菜炒め	ぶたもも肉	15	27	3.1	1	0.1	0.0	0.0																			●							
	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0.0																										
	りょくとうもやし	30	4	0.5	3	0.1	0.4	0.0																										
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0.0	0.3	0.0																										
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																										
	食塩	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.4																										
	こしょう	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●						
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
ツナそぼろ	まぐろ油漬	40	107	7.1	2	0.2	0.0	0.4																										
	にんじん	15	5	0.1	4	0.0	0.4	0.0																										
	凍り豆腐	3	16	1.5	19	0.2	0.1	0.0																				●						
	しょうが	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	上白糖	1.2	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●						
ゆでほうれん草	ほうれんそう	25	5	0.6	12	0.5	0.7	0.0																										
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●						
炒り玉子	鶏卵	35	53	4.3	18	0.6	0.0	0.1					●																					
	上白糖	2.5	10	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																										
	穀物酢	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																							
	調合油	1	9	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
白菜と油揚げのみそ汁	はくさい	18	3	0.1	8	0.1	0.2	0.0																										
	油揚げ	5	21	1.2	16	0.2	0.1	0.0																				●						
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●						
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2						●																				
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		694.7	824	33.1	343	2.5	3.8	2.9																										

2月7日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																										
すき焼き風煮	ぶたもも肉	40	73	8.2	2	0.3	0	0																			●							
	焼き豆腐	40	35	3.1	60	0.6	0.2	0																				●						
	ながねぎ	15	5	0.2	5	0.0	0.4	0																										
	はくさい	25	4	0.2	11	0.1	0.3	0																										
	えのきたけ	8	2	0.2	0	0.1	0.3	0																										
	しらたき	20	1	0.0	15	0.1	0.6	0																										
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0	0																				●						
	こいくちしょうゆ	5	4	0.4	1	0.1	0	0.7			●																	●						
	上白糖	2.5	10	0.0	0	0.0	0	0																										
	みりん	1.5	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	酒	1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	水	30	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
厚焼玉子	厚焼玉子	40	64	2.9	0	0.0	0.0	0.4			●		●											●				●						●	
金時豆の煮物	金時豆の煮もの	25	75	1.6	10	0.5	1.5	0.0																										
かぶの甘酢和え	かぶ	30	6	0.2	7	0.1	0.4	0.0																										
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																										
	穀物酢	2	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																							
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																										
ひじきの煮物	ほしひじき	1.8	3	0.2	18	0.1	0.9	0.1																										
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																										
	油揚げ	3	12	0.7	9	0.1	0.0	0.0																				●						
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0.0	0.4			●																	●						
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	みりん	1	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	酒	1.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	水	15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
大根と小松菜のみそ汁	だいこん	20	3	0.1	5	0.1	0.3	0.0																										
	こまつな	5	1	0.1	9	0.1	0.1	0.0																										
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2						●																				
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●						
はっ酵乳	給食用ジョア(マスカット)	133	51	4.4	225	6.9	0.4	0.1						●																				
合計		718.1	782	29.4	393	9.7	6.6	2.9																										

2月8日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																										
フライドチキン	フライドチキン	80	118	14.8	4	0.2	0	0.3			●																	●		●					
	調合油	8	74	0.0	0	0.0	0	0																				●							
(付)ボイルキャベツ	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0																										
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.2																										
ツナときのこのスパゲティ	スパゲッティ	15	57	1.8	3	0.2	0.4	0			●																							
	まぐろ油漬	20	53	3.5	1	0.1	0	0.2																										
	ぶなしめじ	8	1	0.2	0	0.0	0.3	0																										
	しいたけ	3	1	0.1	0	0.0	0.2	0																										
	えのきたけ	8	2	0.2	0	0.1	0.3	0																										
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0	0																				●						
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																										
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	こいくちしょうゆ	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●						
小松菜とコーンのソテー	こまつな	25	4	0.4	43	0.7	0.5	0.0																										
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																										
	ホールコーン	8	8	0.2	0	0.0	0.2	0.0																										
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																										
	こしょう	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
さつま芋とりんごの甘煮	さつまいも	30	40	0.4	11	0.2	0.7	0.0																										
	りんご 缶詰	15	12	0.0	1	0.0	0.1	0.0																									●	
	上白糖	3	12	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	水	15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
玉ねぎとベーコンのコンソメスープ	たまねぎ	15	6	0.2	3	0.0	0.2	0.0																										
	ベーコン	5	20	0.6	0	0.0	0.0	0.1																			●							
	洋風だし	0.4	1	0.0	0	0.0	0.0	0.2			●			●										●				●		●				
	食塩	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.4																										
	こしょう	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●						
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		728.3	955	35.3	312	1.8	4.2	2.3																										

2月12日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																										
鶏つくね焼き	とりつくね	90	203	13.7	30	1.0	1.7	0.6			●			●														●		●					
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0	0																				●							
	ながねぎ	10	3	0.1	4	0.0	0.3	0																										
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0	0.4			●																	●							
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.1																										
	上白糖	0.3	1	0.0	0	0.0	0	0																										
	みりん	0.5	1	0.0	0	0.0	0	0																										
	水	5	0	0.0	0	0.0	0	0																										
じゃが芋の炒め物	じゃがいも	50	38	0.8	2	0.2	0.7	0																										
	しらたき	15	1	0.0	11	0.1	0.4	0.0																										
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	こいくちしょうゆ	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																	●							
	みりん	1	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																										
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
野菜の磯香和え	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0.0																										
	こまつな	12	2	0.2	20	0.3	0.2	0.0																										
	刻みのり	0.5	1	0.2	1	0.1	0.2	0.0																										
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	上白糖	0.3	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
かぶのそぼろあんかけ	かぶ	40	8	0.2	10	0.1	0.6	0.0																										
	とりひき肉	12	22	2.1	1	0.1	0.0	0.0																						●					
	こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	1	0.0	0.0	0.4			●																	●							
	上白糖	1.2	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	みりん	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	酒	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	水	15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	片栗粉	1	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
なめこと豆腐のみそ汁	なめこ	10	2	0.2	0	0.1	0.3	0.0																										
	木綿豆腐	20	14	1.3	17	0.2	0.1	0.0																				●							
	ながねぎ	5	2	0.1	2	0.0	0.1	0.0																										
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2						●																				
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		771.1	870	33.3	353	2.8	6.1	3.0																										

2月13日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																										
シーフードカレー	えび	18	17	3.9	7	0.1	0.0	0.1	●																									
	いか	18	16	3.2	2	0.0	0.0	0.1									●																	
	とりもも肉	15	31	2.5	1	0.1	0.0	0.0																						●				
	にんじん	15	6	0.1	4	0.0	0.4	0.0																										
	たまねぎ	40	15	0.4	8	0.1	0.6	0.0																										
	じゃがいも	40	30	0.6	1	0.2	0.5	0.0																										
	にんにく	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	しょうが	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	トマトダイス(缶詰)	8	2	0.1	1	0.0	0.1	0.0																										
	食塩	0.15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																										
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	水	60	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	カレールウ	17	78	1.2	11	0.5	0.8	0.8			●			●					●					●			●	●		●				●	
野菜の和風サラダ	だいこん	35	6	0.1	8	0.1	0.5	0.0																										
	きゅうり	10	1	0.1	3	0.0	0.1	0.0																										
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																										
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0.0																●										
	こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	1	0.0	0.0	0.4			●																	●						
	上白糖	0.8	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	穀物酢	2.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																							
	ごま油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●										
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																										
エリンギソテー	エリンギ	25	5	0.7	0	0.1	0.9	0.0																										
	さやいんげん	10	2	0.2	5	0.1	0.2	0.0																										
	ロースハム	8	16	1.3	1	0.0	0.0	0.2																			●							
	調合油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	こいくちしょうゆ	1.8	1	0.1	1	0.0	0.0	0.3			●																	●						
りんごのコンポート	りんご　缶詰	40	33	0.1	2	0.1	0.2	0.0																									●	
豆腐と青ねぎのみそ汁	木綿豆腐	20	14	1.3	17	0.2	0.1	0.0																				●						
	青ねぎ	8	2	0.2	8	0.1	0.2	0.0																										
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●						
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1						●																				
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		849.5	837	30.1	336	2.2	5.9	3.1																										

2月14日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
鶏肉のねぎみそ焼き	とりもも肉	80	163	13.3	4	0.5	0	0.2																						●					
	ながねぎ	10	3	0.1	4	0.0	0.3	0																											
	青ねぎ	5	2	0.1	4	0.1	0.2	0																											
	みそ	3	6	0.4	3	0.1	0.1	0.4			●																	●							
	上白糖	2	8	0.0	0	0.0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0	0.3			●																	●							
	酒	2	2	0.0	0	0.0	0	0																											
(付)さつま芋のレモン煮	さつまいも	25	34	0.3	9	0.2	0.6	0																											
	レモン汁	1.8	0	0.0	0	0.0	0	0																											
	上白糖	1.8	7	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	水	10	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
いかとチンゲン菜の中華炒め	チンゲンサイ	30	3	0.2	30	0.3	0.4	0.0																											
	いか	25	22	4.5	3	0.0	0.0	0.1									●																		
	たまねぎ	30	11	0.3	6	0.1	0.5	0.0																											
	ごま油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	オイスターソース	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	上白糖	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●			●									●		●			●	●		●					●
揚げぎょうざ	ぎょうざ	40	79	2.8	12	0.4	0.0	0.5			●		●	●											●			●	●		●				
	調合油	4	37	0.0	0	0.0	0.0	0.0																					●						
もやしの中華和え	りょくとうもやし	30	4	0.5	3	0.1	0.4	0.0																											
	にんじん	6	2	0.0	2	0.0	0.1	0.0																											
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	穀物酢	1.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																								
	上白糖	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	ごま油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●											
	ごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0.0																●											
春雨スープ	はるさめ	3	11	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	こまつな	8	1	0.1	14	0.2	0.2	0.0																											
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	ながねぎ	5	2	0.1	2	0.0	0.1	0.0																											
	中華だし	0.8	2	0.3	0	0.0	0.0	0.2			●			●									●		●			●	●		●					●
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																											
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		764.9	948	36.5	345	2.3	3.9	3.1																											

2月15日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
ひじきごはん	ごはん	210	353	5.3	6	0.2	0.6	0																										
	ひじきごはんの素	18	39	0.9	0	0.0	0	1.7			●													●				●						
あじフライ	あじフライ	60	101	10.0	0	0.0	0	0.4			●																●	●						
	調合油	6	55	0.0	0	0.0	0	0																				●						
	ソース(小袋)	8	11	0.1	5	0.1	0.1	0.4																				●					●	
(付)ボイルキャベツ	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0																										
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.2																										
大根と厚揚げの煮物	だいこん	40	7	0.2	9	0.1	0.5	0																										
	生揚げ	30	45	3.2	72	0.8	0.2	0																				●						
	にんじん	15	5	0.1	4	0.0	0.4	0																										
	こんにゃく	15	1	0.0	6	0.1	0.3	0.0																										
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2						●																				
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0.0	0.6			●																	●						
	みりん	1.5	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	上白糖	0.7	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	水	40	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
ほうれん草のごま和え	ほうれんそう	35	7	0.8	17	0.7	1.0	0.0																										
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●						
	上白糖	0.6	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	すりごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0.0																●										
プチゼリー	プチゼリー	32	29	0.2	2	0.3	1.1	0.0																									●	
里芋とわかめのみそ汁	さといも(冷凍)	15	11	0.3	3	0.1	0.3	0.0																										
	カットわかめ	0.5	1	0.1	4	0.0	0.0	0.0																										
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2						●																				
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●						
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		759.7	830	29.8	384	2.8	5.0	4.8																										

2月18日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																											
ハンバーグ　和風ソースがけ	ハンバーグ（鉄・Ca）	80	169	9.6	119	1.8	0	0.8																			●	●		●					
	ながねぎ	15	5	0.2	5	0.0	0.4	0																											
	ぶなしめじ	10	2	0.3	0	0.0	0.4	0																											
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0																											
	しょうが	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0																											
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0	0.6			●																	●							
	酒	0.5	1	0.0	0	0.0	0	0																											
	みりん	1	2	0.0	0	0.0	0	0																											
	上白糖	1.5	6	0.0	0	0.0	0	0																											
	水	20	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	片栗粉	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
かぼちゃとベーコンの黒こしょう炒め	かぼちゃ	45	41	0.9	7	0.2	1.6	0.0																											
	ベーコン	10	41	1.3	1	0.1	0.0	0.2																			●								
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0.0	0.3	0																											
	調合油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																											
	黒こしょう	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
いかフリッター	いかフリッター	30	51	3.4	3	0.0	0.1	0.2			●						●											●							
	調合油	3	28	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
小松菜のお浸し	こまつな	30	4	0.5	51	0.8	0.6	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	削り節	0.3	1	0.2	0	0.0	0.0	0.0																											
玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	たまねぎ	15	6	0.2	3	0.0	0.2	0.0																											
	じゃがいも	20	15	0.3	1	0.1	0.3	0.0																											
	油揚げ	3	12	0.7	9	0.1	0.0	0.0																				●							
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2						●																					
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●							
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		758.8	938	31.7	445	3.6	5	3.5																											

2月19日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0			●																							
えびカツ	えびかつ	60	94	3.4	83	1.3	0.4	0.5	●		●																	●						
	調合油	6	55	0.0	0	0.0	0	0																				●						
	ソース(小袋)	8	11	0.1	5	0.1	0.1	0.4																				●					●	
(付)青のりポテト	じゃがいも	40	30	0.6	1	0.2	0.5	0																										
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0	0.1																										
	青のり	0.01	0	0.0	0	0.0	0	0																										
マカロニボロネーゼ	マカロニ	15	57	1.8	3	0.2	0.4	0			●																							
	ぶたひき肉	8	19	1.4	0	0.1	0	0																			●							
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0.0	0.3	0																										
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.3	0.0																										
	にんにく	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	トマトケチャップ	5	6	0.1	1	0.0	0.1	0.2																										
	ウスターソース	2	2	0.0	1	0.0	0.0	0.2																										
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																										
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	調合油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
ひじきとお豆のマリネ	ほしひじき	1.2	2	0.1	12	0.1	0.6	0.1																										
	ミックスビーンズ	20	28	2.0	12	0.5	2.0	0.0																										
	上白糖	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	穀物酢	1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																							
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																										
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	オリーブ油	1	9	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
キャベツとしめじのソテー	キャベツ	30	7	0.4	13	0.1	0.5	0.0																										
	ぶなしめじ	10	2	0.3	0	0.0	0.4	0.0																										
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0.0	0.3																										
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
ほうれん草とウインナーのスープ	ほうれんそう	20	4	0.4	10	0.4	0.6	0.0																										
	ウインナー	5	16	0.7	0	0.0	0.0	0.1																			●							
	洋風だし	0.6	1	0.0	0	0.0	0.0	0.3			●			●										●				●		●				
	食塩	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.4																										
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	こいくちしょうゆ	0.6	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●						
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		701.9	885	24.2	382	3.2	6.9	3.3																										

2月20日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																										
鶏肉の唐揚げ	唐揚げ	100	217	10.0	6	0.4	0.1	0.7			●		●	●														●		●					
	調合油	10	92	0.0	0	0.0	0	0																				●							
野菜のみそ炒め	キャベツ	35	8	0.5	15	0.1	0.6	0																										
	りょくとうもやし	25	4	0.4	3	0.1	0.3	0																										
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0																										
	青ピーマン	5	1	0.0	1	0.0	0.1	0																										
	みそ	3	6	0.4	3	0.1	0.1	0.4			●																	●							
	みりん	1	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
里芋のそぼろあんかけ	さといも(冷凍)	30	17	0.5	3	0.2	0.7	0.0																										
	とりひき肉	10	19	1.8	1	0.1	0.0	0.0																						●					
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●							
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	みりん	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	酒	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	水	20	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	片栗粉	0.5	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
小松菜と油揚げの煮浸し	小松菜	30	4	0.2	13	0.1	0.4	0.0																										
	油揚げ	3	12	0.7	9	0.1	0.0	0.0																				●							
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	みりん	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	顆粒和風だし	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0						●																				
	水	10	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
切り干し大根としめじのみそ汁	切干しだいこん	2	6	0.2	10	0.1	0.4	0.0																										
	ぶなしめじ	8	1	0.2	0	0.0	0.3	0.0																										
	青ねぎ	2	1	0.0	2	0.0	0.1	0.0																										
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●							
	顆粒和風だし	0.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2						●																				
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		749.2	948	28.8	309	1.7	4.4	2.8																										

2月21日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																										
かじきとポテトの揚げ煮	かじき	60	92	11.5	2	0.3	0.0	0.1																										
	片栗粉	3	10	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	じゃがいも	50	38	0.8	2	0.2	0.7	0.0																										
	調合油	8	74	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	にんじん	15	5	0.1	4	0.0	0.4	0.0																										
	青ピーマン	5	1	0.0	1	0.0	0.1	0.0																										
	しょうが	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	ごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0.0																●										
	上白糖	2	8	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0.0	0.6			●																	●						
	みりん	0.7	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	水	15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
切り干し大根とさつま揚げの煮物	切干しだいこん	5	15	0.5	25	0.2	1.1	0.0																										
	さつま揚げ	10	14	1.3	6	0.1	0.0	0.2																				●						
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																										
	上白糖	0.7	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	こいくちしょうゆ	1.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●						
	みりん	0.7	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	顆粒和風だし	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1						●																				
	水	20	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
わかめサラダ	カットわかめ	0.8	1	0.1	7	0.0	0.0	0.1																										
	りょくとうもやし	20	3	0.3	2	0.0	0.3	0.0																										
	和風ドレッシング	5	4	0.2	1	0.0	0.0	0.4			●																	●		●				
ほうれん草とじゃこのお浸し	ほうれんそう	30	6	0.7	15	0.6	0.8	0.0																										
	ちりめんじゃこ	5	17	3.0	110	0.9	0.0	0.2	●	●																								
	ごま油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●										
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●						
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																										
きのこと玉ねぎのみそ汁	ぶなしめじ	8	1	0.2	0	0.0	0.3	0.0																										
	えのきたけ	5	1	0.1	0	0.1	0.2	0.0																										
	たまねぎ	10	4	0.1	2	0.0	0.2	0.0																										
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●						
	顆粒和風だし	0.6	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2						●																				
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		740.3	856	33.2	433	3	5.4	3.3																										

2月22日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
ロールパン	ロールパン（粉）	50	266	6.6	27	0.6	1.5	1			●		●	●														●							
横浜ブギナポリタン	スパゲッティ	30	114	3.7	5	0.4	0.8	0			●																							
	バタークリーミーケチャップ	15	23	0.3	0	0.0	0	0.4						●																				
	ウインナー	30	96	4.0	2	0.2	0	0.6																			●			●				
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0.0	0.3	0																										
	ぶなしめじ	15	3	0.4	0	0.1	0.6	0																										
	菜園風野菜のカポナータ	40	20	0.6	0	0.0	0.4	0.4																										
	トマトダイス(缶詰)	20	4	0.2	2	0.1	0.3	0																										
	調合油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																										
	こしょう	0.02	0	0.0	0	0.0	0	0																										
温野菜サラダ	じゃがいも	30	23	0.5	1	0.1	0.4	0.0																										
	カリフラワー	15	4	0.5	4	0.1	0.4	0.0																										
	ブロッコリー	20	7	0.9	8	0.2	0.9	0.0																										
	にんじん	15	5	0.1	4	0.0	0.4	0.0																										
	かぼちゃ	15	14	0.3	2	0.1	0.5	0.0																										
	ごまドレッシング（小袋）	15	54	1.3	62	0.6	0.6	0.4			●		●											●				●						●	
かにクリームコロッケ	かにクリームコロッケ	30	47	1.2	0	0	0.0	0.2		●	●		●	●														●						
	調合油	3	27	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
チーズ	チーズ（鉄・Ca）	10	33	2.0	143	0.8	0.0	0.3						●																				
玉ねぎと白菜のスープ	たまねぎ	15	6	0.2	3	0.0	0.2	0.0																										
	はくさい	10	1	0.1	4	0.0	0.1	0.0																										
	洋風だし	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.2			●			●										●				●		●				
	食塩	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.4																										
	こしょう	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●						
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		606.3	899	30	498	3.3	7.4	4.3																										

2月25日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
ゆかりごはん	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																										
	ゆかり粉	2	4	0.1	0	0.0	0.0	1.0																										
肉じゃが	じゃがいも	50	38	0.8	2	0.2	0.7	0.0																										
	ぶたもも肉	25	46	5.1	1	0.2	0.0	0.0																		●								
	にんじん	15	5	0.1	4	0.0	0.4	0.0																										
	たまねぎ	40	15	0.4	8	0.1	0.6	0.0																										
	しらたき	10	1	0.0	8	0.1	0.3	0.0																										
	グリンピース(冷凍)	2	2	0.1	1	0.0	0.1	0.0																										
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	水	40	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1						●																				
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0.0	0.4			●																	●						
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																										
	みりん	1.5	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	上白糖	1.5	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
小松菜と白菜のお浸し	こまつな	20	3	0.3	34	0.6	0.4	0.0																										
	はくさい	30	4	0.2	13	0.1	0.4	0.0																										
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●						
	削り節	0.3	1	0.2	0	0.0	0.0	0.0																										
大豆とじゃこの炒り煮	大豆(水煮)	20	34.6	2.9	15.6	0.4	1.3	0.0																				●						
	ちりめんじゃこ	5	17	3.0	110	0.9	0.0	0.2	●	●																								
	ごま	1	6	0.2	12	0.1	0.1	0.0																●										
	調合油	0.2	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	こいくちしょうゆ	0.8	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●						
	上白糖	0.8	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	酒	1	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
カップデザート	なめらかプリン(鉄・Ca)	40	67	0.2	44	0.6	0.0	0.0																				●						
油揚げと大根のみそ汁	油揚げ	3	12	0.7	9	0.1	0.0	0.0																				●						
	だいこん	15	3	0.1	3	0.0	0.2	0.0																										
	みそ	6	12	0.8	6	0.2	0.3	0.7			●																	●						
	顆粒和風だし	0.6	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2						●																				
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		771.9	819.6	28.4	505.6	3.9	5.5	3.2																										

2月26日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0																										
チキンステーキ	とりもも肉	90	184	14.9	5	0.5	0	0.2																					●					
	食塩	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.3																										
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0	0																										
	こいくちしょうゆ	3	2	0.2	1	0.1	0	0.4			●																	●						
	酒	1	1	0.0	0	0.0	0	0																										
	にんにく	0.3	1	0.0	0	0.0	0	0																										
	調合油	0.1	1	0.0	0	0.0	0	0																				●						
(付)粉吹き芋	じゃがいも	40	30	0.6	1	0.2	0.5	0																										
	食塩	0.15	0	0.0	0	0.0	0	0.1																										
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	乾燥パセリ	0.1	0	0.0	1	0.0	0.0	0.0																										
もやしとにらの炒めもの	りょくとうもやし	50	7	0.9	5	0.1	0.7	0.0																										
	にら	10	2	0.2	5	0.1	0.3	0.0																										
	ぶたひき肉	20	47	3.5	1	0.2	0.0	0.0																			●							
	調合油	0.3	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																										
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
キャベツとツナのサラダ	キャベツ	25	6	0.3	11	0.1	0.5	0.0																										
	にんじん	6	2	0.0	2	0.0	0.1	0.0																										
	まぐろ水煮	12	9	1.9	1	0.1	0.0	0.1																										
	マヨネーズ	7	49	0.1	1	0.0	0.0	0.1					●															●						
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																										
	こしょう	0.01	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
ボイルブロッコリー	ブロッコリー	30	10	1.3	11	0.3	1.3	0.0																										
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																										
マカロニとベーコンのスープ	マカロニ	4	15	0.5	1	0.1	0.1	0.0			●																							
	ベーコン	5	9	0.9	1	0.0	0.0	0.1																			●							
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																										
	たまねぎ	5	2	0.1	1	0.0	0.1	0.0																										
	洋風だし	0.8	2	0.1	0	0.0	0.0	0.4			●			●										●				●		●				
	食塩	0.4	0	0.0	0	0.0	0.0	0.4																										
	こしょう	0.03	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		751.9	908	38.1	283	2.0	4.4	2.6																										

2月27日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																											
炒り豆腐	とりもも肉	20	41	3.3	1	0.1	0.0	0.0																						●					
	木綿豆腐	70	50	4.6	60	0.6	0.3	0.1																				●							
	干ししいたけ	1	2	0.2	0	0.0	0.4	0.0																											
	にんじん	15	5	0.1	4	0.0	0.4	0.0																											
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0.0	0.3	0.0																											
	グリンピース(冷凍)	2	2	0.1	1	0.0	0.1	0.0																											
	鶏卵	30	45	3.7	15	0.5	0.0	0.1					●																						
	こいくちしょうゆ	4	3	0.3	1	0.1	0.0	0.6			●																	●							
	上白糖	2	8	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	2	18	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
さばのカレー揚げ	さば	40	99	8.2	2	0.5	0.0	0.1																		●									
	こいくちしょうゆ	1.2	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																	●							
	酒	0.8	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	カレー粉	0.4	2	0.1	3	0.1	0.2	0																											
	片栗粉	3	10	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	調合油	3	28	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●							
(付)ゆで大豆もやし	だいずもやし	20	7	0.7	5	0.1	0.5	0.0																				●							
	食塩	0.1	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1																											
手綱こんにゃくの煮物	こんにゃく	30	2	0.0	13	0.1	0.7	0.0																											
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●							
	一味唐辛子	0.02	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	水	15	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー	30	10	1.3	11	0.3	1.3	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	削り節	0.3	1	0.2	0	0.0	0.0	0.0																											
里芋と三つ葉のすまし汁	さといも(冷凍)	20	12	0.3	2	0.1	0.5	0.0																											
	みつば	3	0	0.0	1	0.0	0.1	0.0																											
	ながねぎ	5	2	0.1	2	0.0	0.1	0.0																											
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●							
	削り節	1	4	0.8	0	0.1	0.0	0.0																											
	みりん	1	2	0.0	0	0.0	0.0	0.0																											
	食塩	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.5																											
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																					
合計		780.9	892	37.2	357	2.7	5.4	2.4																											

2月28日

調理名	材料名	一人当たりの分量 g	栄養成分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	アレルギー表示 特定原材料 えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	表示されることが推奨された20品目 あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	豚肉	大豆	バナナ	鶏肉	松茸	桃	山芋	りんご	ゼラチン
ごはん230g	ごはん	230	386	5.8	7	0.2	0.7	0.0																										
八宝菜	ぶたもも肉	20	37	4.1	1	0.1	0.0	0.0																		●								
	えび	10	10	2.2	4	0.1	0.0	0.0	●																									
	はくさい	30	4	0.2	13	0.1	0.4	0.0																										
	にんじん	10	4	0.1	3	0.0	0.2	0.0																										
	たまねぎ	20	7	0.2	4	0.0	0.3	0.0																										
	たけのこ(水煮)	8	2	0.2	2	0.0	0.2	0.0																										
	しいたけ	5	1	0.2	0	0.0	0.2	0.0																										
	チンゲンサイ	10	1	0.1	10	0.1	0.1	0.0																										
	しょうが	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	にんにく	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	うずら卵	16	29	1.8	8	0.4	0.0	0.1					●																					
	調合油	0.7	6	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
	こいくちしょうゆ	2	1	0.2	1	0.0	0.0	0.3			●																	●						
	上白糖	1	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	酒	0.5	1	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	中華だし	0.3	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●			●								●		●			●	●		●				●
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																										
	水	40	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	片栗粉	1	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
春雨サラダ	はるさめ	5	18	0.0	1	0.0	0.2	0.0																										
	キャベツ	20	5	0.3	9	0.1	0.4	0.0																										
	にんじん	5	2	0.0	1	0.0	0.1	0.0																										
	きゅうり	5	1	0.1	1	0.0	0.1	0.0																										
	ロースハム	5	10	0.8	1	0.0	0.0	0.1																				●						
	こいくちしょうゆ	1.5	1	0.1	0	0.0	0.0	0.2			●																		●					
	穀物酢	1.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0			●																							
	上白糖	0.7	3	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																										
	ごま油	0.5	5	0.0	0	0.0	0.0	0.0																●										
	すりごま	2	12	0.4	24	0.2	0.3	0.0																●										
揚げしゅうまい	しゅうまい(冷凍)	30	65	2.8	9	0.4	0.0	0.4			●													●			●	●						
	調合油	2	18	0.0	0	0.0	0.0	0.0																				●						
大豆もやしのお浸し	だいずもやし	30	11	1.1	7	0.2	0.7	0.0																				●						
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																										
	こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.0	0.0	0.1			●																	●						
中華風コーンスープ	クリームコーン	20	17	0.3	0	0.1	0.4	0.1																										
	鶏卵	8	12	1.0	4	0.1	0.0	0.0					●																					
	ぶなしめじ	5	1	0.1	0	0.0	0.2	0.0																										
	青ねぎ	3	1	0.1	2	0.0	0.1	0.0																										
	中華だし	1	3	0.3	0	0.0	0.0	0.3			●			●								●		●			●	●		●				●
	食塩	0.2	0	0.0	0	0.0	0.0	0.2																										
	こいくちしょうゆ	0.5	0	0.0	0	0.0	0.0	0.1			●																	●						
	片栗粉	1.2	4	0.0	0	0.0	0.0	0.0																										
牛乳	牛乳	206	138	6.8	227	0.0	0.0	0.2						●																				
合計		759.6	825	29.5	339	2.1	4.6	2.8																										