



日	曜日	こんだてめい	きょうしき	しょくひんめい					
				あかのしょくひん (血や肉や骨になる)		みどりのしょくひん (体の調子をととのえる)		きいろのしょくひん (ねつや力のもとになる)	
				1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん
1	(金)	ツナごはん ブロッコリーのおかか和え 鶏ごぼう汁 節分豆	☆	ツナ とりにく ぶくまめ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	ごぼう えだまめ	こめ さといも さとう きょうかまい	あぶら
4	(月)	ごはん チンジャオロース わかめスープ ヨーグルト	☆	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	ピーマン にんじん にんにくのめ ねぎ	たまねぎ えのき たけのこ ねぎ しょうが にんにく	こめ はるさめ でんぶん きょうかまい	あぶら
5	(火)	キャロットパン (減量) 焼きスパゲッティ ごぼうサラダ	☆	ぶたにく ツナ あさり いか さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ごぼう たまねぎ もやし きくらげ	キャロットパン スパゲッティ	マド レッヅガ あぶら
6	(水)	ごはん わかさぎフリッター 小松菜のじゃこ和え 豚汁	☆	とうふ わかさぎ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	こまつな にんじん ねぎ	もやし ごぼう だいこん たまねぎ いとこんにやく	こめ さといも さとう きょうかまい	あぶら
7	(木)	ミルクロールパン スペインオムレツ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ポトフ	☆	オムレツ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー だいこん	ミルクパン じゃがいも	ドレッシング
8	(金)	麦ごはん ハヤシライス フルーツのヨーグルト和え	☆	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく ナタデココ もも みかん パイン マッシュルーム グリンピース	こめ おおむぎ きょうかまい	あぶら
12	(火)	ワンローフパン はちみつ&マーガリン ポテトカップのグラタン ほうれん草のソテー ベーコンと白菜のスープ	☆	グラタン ベーコン とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ コーン	パン はちみつ& マーガリン	あぶら
13	(水)	ごはん とりつくねのおろしあんかけ うずら卵のすまし汁 みかん	☆	とりつくね うずらたまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	みかん だいこん はくさい えのき しめじ	こめ さとう きょうかまい でんぶん	
14	(木)	パンパン (減量) けんちんうどん れんこんサラダ ガトーショコラ	☆	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ	うどん パンパン ガトーショコラ	マド レッヅガ
15	(金)	ごはん キャベツのメンチカツ きんぴら ざくざく汁	☆	メンチカツ とうふ とりにく ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	だいこん ごぼう こんにやく いとこんにやく しいたけ	こめ さとう きょうかまい	あぶら
18	(月)	ごはん いわしおかか煮 こんにやく炒め 大根のみそ汁	☆	いわし とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな ねぎ にんじん	いとこんにやく たまねぎ えのき しょうが	こめ さとう きょうかまい	あぶら
19	(火)	黒糖ねじりパン クラムチャウダー キャベツとコーンのサラダ	☆	あさり ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ コーン グリンピース	こくとうパン じゃがいも	
20	(水)	ごはん 発芽玄米入りつくね 切干大根の炒り煮 春待ち野菜のみそ汁	☆	つくね みそ さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ えのき きりぼしだいこん しいたけ	こめ じゃがいも おわらふ さとう きょうかまい	あぶら
21	(木)	県産麦食パン (減量) いちごジャム チャンポン シューマイ りんご	☆	シューマイ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	りんご キャベツ もやし たまねぎ きくらげ	しょくパン ちゃんぽんめ ん いちごジャム	
22	(金)	ごはん サーモンチーズフライ 大根葉のじゃこ炒め 芋煮	☆	さけ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	だいこんば	たまねぎ こんにやく ねぎ しめじ	こめ さといも さとう きょうかまい	あぶら
25	(月)	キムタクごはん ぎょうざ 春雨スープ	☆	ぎょうざ にくだんご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい たけのこ たくあん きくらげ しょうが	こめ はるさめ さとう きょうかまい	キムチ ごま ごまあぶら
26	(火)	ぶどうパン ボルシチ しらすとチーズのサラダ	☆	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しらすぼし チーズ	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー	ぶどうパン じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら
27	(水)	ごはん さばホイル焼 ひじきの炒り煮 沢煮椀	☆	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	いとこんにやく ごぼう たけのこ えのき しいたけ	こめ さとう きょうかまい	あぶら
28	(木)	ごはん 厚揚げの肉味噌煮 小松菜とツナの和え物	☆	あつあげ ぶたにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	こまつな にんじん	たまねぎ もやし グリンピース コーン ねぎ しょうが	こめ さとう きょうかまい	あぶら