







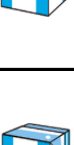













こんだてよていひょう



日 曜日	こんだてめい 献立名			おも　ざいりようめい 主な材料名			えいようか 栄養価
	しゅしょく 主食	のみもの	しゅさい　ふくさい 主菜　副菜など				エネルギー kcal たんぱく質 g
2月	野菜350		きのこスープ わかめとツナのサラダ	きんときまめ　ぶたにく とりにく　けずりぶし　わかめ ツナ　ベーコン　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　こむぎこ　バター さとう　ごまあぶら　ごま	にんじん　たまねぎ　セロリ しめじ　えのきたけ　きくらげ もやし　きゃべつ　にんにく	602kcal 20.6g
	節分		大豆の揚げ煮　つみれ汁 くだもの	とりにく　あぶらあげ　のり いわし　とうふ　けずりぶし だいず　あおのり　ぎゅうにゅう	こめ　さとう　ごま でんぷん　あぶら	にんじん　しいたけ　かんぴょう ながねぎ　しょうが　たまねぎ ごぼう　だいこん さやえんどう　はれひめ	651kcal 26.6g
4水	菜めし		あじのネギ塩焼き みそけんちん汁 うどのきんぴら	あぶらあげ　じゃこ　あじ ぶたにく　とうふ　みそ けずりぶし　ぎゅうにゅう	こめ　ごまあぶら　さとう　ごま こんにやく　あぶら　じゃがいも	こまつな　しょうが　にんにく ながねぎ　ごぼう　だいこん にんじん　うどん　しめじ	600kcal 26.2g
5木	冬季オリンピック パン		クリームシチュー りんごジャム　イタリアンサラダ	とりにく　ベーコン なまクリーム　ぎゅうにゅう	パン　じゃがいも こむぎこ　バター　さとう オリーブゆ　あぶら	にんじん　たまねぎ　きゅうり パセリ　はくさい　コーン　レモン だいこん　りんご　あかピーマン	602kcal 19.3g
	かやくごはん		おでん　野菜のおひたし くだもの	とりにく　ひじき　あぶらあげ ちくわ　あげボール　こんぶ うずらのたまご　にぼし　じゃこ かつおぶしこ　ぎゅうにゅう	こめ　こんにやく　あぶら さとう　じゃがいも	にんじん　ごぼう　しいたけ こまつな　だいこん もやし　いよかん	603kcal 23.8g
9月	ごはん		四川豆腐 卵と小松菜の中華スープ のり塩ポテト	とうふ　ぶたにく　たまご わかめ　けずりぶし あおのり　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら でんぷん　じゃがいも さとう　ごまあぶら	たまねぎ　にんじん　ながねぎ ちんげんさい　たけのこ　にんにく しょうが　こまつな　はくさい	600kcal 21.5g
	ごはん		鯖の塩焼き　みそ汁 にんじんしりしり	さば　わかめ　とうふ あぶらあげ　ツナ　こんぶ みそ　にぼし　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　ごま	にんじん　はくさい ながねぎ　だいこん	651kcal 24.6g
12木	100年フード　山梨 ほうとう		ちくわの磯辺揚げ　ごまめ大豆 きゃべつの生姜風味	あぶらあげ　ちくわ　だいず ぶたにく　みそ　にぼし いりこ　あおのり　ぎゅうにゅう	うどん　さとう　ごま　こむぎこ あぶら　グラニューとう	しいたけ　ながねぎ　にんじん しょうが　きゃべつ　だいこん はくさい　かぼちゃ	606kcal 28.4g
	子ども屋台選手権 天狗ごはん		天狗のハナゲット　野菜の彩り和え じゃがいもの味噌汁	とうふ　とりにく　かつおぶしこ みそ　にぼし　あぶらあげ わかめ　ぎゅうにゅう	こめ　あかまい　あぶら じゃがいも　でんぷん マヨネーズ　ごま	たまねぎ　コーン　しめじ こまつな　にんにく もやし　にんじん　れんこん	609kcal 23.7g
14土	バレンタイン 大豆ピラフ	シ ョ ア	白菜スープ　野菜のピクルス はち米っこココアカップケーキ	とりにく　けずりぶし　だいず たまご　ぎゅうにゅう　ジョア	こめ　あぶら　さとう　こむぎこ こめこ　バター　チョコチップ ベーキングパウダー　ココア	コーン　にんじん　だいこん はくさい　たまねぎ にんにく　きゅうり	627kcal 19.7g
	国産小麦パン		ポテトグラタン　野菜スープ フルーツヨーグルト	とりにく　チーズ　ベーコン けずりぶし　ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン　じゃがいも　あぶら こむぎこ　バター	たまねぎ　グリーンピース　はくさい えのきたけ　パセリ フルーツミックスかん	657kcal 24.3g
18水	ごはん		豚肉の生姜焼き ピリ辛白菜　呉汁	ぶたにく　だいず　とうふ けずりぶし　みそ　ぎゅうにゅう	こめ　さとう ごまあぶら　じゃがいも こんにやく　あぶら	たまねぎ　しょうが　にんにく ながねぎ　にんじん はくさい　だいこん	629kcal 26.1g
	ごはん		わかさぎの南蛮漬け　肉じゃが もやしのからしあえ　くだもの	わかさぎ　ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ　でんぷん　あぶら さとう　ごま　じゃがいも こんにやく	ばんのうねぎ　たまねぎ さやえんどう　もやし　こまつな にんじん　みかん	627kcal 21.3g
20金	ファンモンの元気応援メニュー ファンモン★エッグ カレー		ベイベース太陽サラダ 桑の都クラフティ	とりにく　うずらのたまご　たまご なまクリーム　ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも　あぶら こむぎこ　バター　さとう コーンスターチ	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　りんご　きゃべつ ブロッコリー　コーン くわのはこ　おうとうかん	754kcal 19.7g
	根菜ピラフ		白身魚のハーフ焼き じゃがいもクリームスープ だいこんごまサラダ	とりにく　メルルーサ　ツナ なまクリーム　ぎゅうにゅう	こめ　オリーブゆ　あぶら じゃがいも　さとう　バター こむぎこ　パンこ　ごま	ごぼう　れんこん　にんじん セロリ　にんにく　パセリ きゅうり　たまねぎ だいこん　バジル	636kcal 21.2g
25水	八王子産粕汁 ごはん		厚焼き卵 キャベツのごまじゃこあえ 八王子産米の粕汁	たまご　ぶたにく　じゃこ あぶらあげ　みそ にぼし　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　さとう ごま　こんにやく	たまねぎ　にら　しいたけ きゃべつ　にんじん　ごぼう だいこん　こまつな　ながねぎ	616kcal 27.2g
	八王子産ながねぎ チャーハン		棒餃子　もやしスープ くだもの	ベーコン　ツナ　ぶたにく とりにく　けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　さとう　あぶら はるさめ　でんぷん ごまあぶら　ごま ぎょうざのかわ	ながねぎ　にんじん　しょうが にら　はくさい　にんにく　もやし しいたけ　はれひめ	629kcal 22.1g
27金	桑都御膳 かてめし		白身魚の桑都焼き　ピリリ漬け 絹のお吸い物	ほき　とりにく　あぶらあげ ちくわ　みそ　とうふ けずりぶし　ぎゅうにゅう	こめ　こんにやく　あぶら　さとう ごま　マヨネーズ　シルクパウダー しらたまこ　そうめん　ごまあぶら	にんじん　しめじ　だいこん きゃべつ　えのきたけ くわのはこ　みつば	601kcal 26.2g



* 献立は材料の都合により、変更することがあります。果物も入荷状況により変更になることがあります。



--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

