



2月16日(金)	小632kcal 中736kcal	2月19日(月)	小570kcal 中703kcal	2月20日(火)	小560kcal 中690kcal	2月21日(水)	小527kcal 中648kcal	2月22日(木)	小720kcal 中880kcal
コッペパン いちごジャム 牛乳 クリームシチュー 海藻サラダ		ごはん 牛乳 そばろ肉じゃが かわり炒め		ごはん 牛乳 鯖のみそだれ焼き 大根たっぷりスープ 白菜と菊菜のごまあえ		ねぶかめし 牛乳 中華風鶏やさい汁 はりはり漬け		ごはん 牛乳 トンカツ 豆腐とわかめのみそ汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
コッペパン	1こ	米	80g	米	80g	米	70g	米	80g
いちごジャム	1袋	牛乳	1本	牛乳	1本	油揚げ	7g	牛乳	1本
牛乳	1本	豚ミンチ	20g	ざわら		青ねぎ(八幡産)	10g	豚E肉	1枚
鶏肉	25g	にんじん	20g	小学校(40g)	1切	薄口しょうゆ	3g	塩	0.2g
じゃがいも	50g	たまねぎ	50g	中学校(50g)	1切	濃口しょうゆ	1g	こしょう	0.02g
たまねぎ	40g	じゃがいも	80g	合わせみそ	3g	酒	1g	小麦粉	5g
にんじん	20g	糸こんにゃく	20g	さとう	2g	みりん	1g	水	5g
クリームコーン	20g	三度豆	5g	酒	1.5g	けずりぶし	2g	パン粉	10g
ダイスチーズ	8g	さとう	3g	みりん	1g	牛乳	1本	揚げ油	10g
牛乳	20g	濃口しょうゆ	6g	豚肉	10g	鶏肉	30g	トマトケチャップ	12g
マーガリン	4g	みりん	1g	大根	40g	土しょうが	0.3g	ウスターソース	5g
小麦粉	4g	けずりぶし	1g	土しょうが	0.5g	塩	0.3g	さとう	2g
塩	0.7g	水	30g	青ねぎ(八幡産)	5g	酒	2g	キャベツ	30g
こしょう	0.03g	にんじん	5g	薄口しょうゆ	3g	ごま油	1g	とうふ	30g
チキンスープ	4g	ホールコーン	10g	塩	0.5g	ごぼう	10g	カットわかめ	0.5g
水	80g	ちりめんじゃこ	2g	こしょう	0.02g	にんじん	10g	油揚げ	8g
パセリ(乾)	0.05g	キャベツ(八幡産)	40g	酒	1g	こんにゃく	10g	にんじん	10g
海藻ミックス	0.8g	小松菜	5g	けずりぶし	3g	みず菜	10g	青ねぎ	3g
キャベツ(八幡産)	30g	塩	0.1g	水	100g	薄口しょうゆ	2g	八幡のみそ	9g
サラダ油	1g	濃口しょうゆ	2g	はくさい	40g	塩	0.3g	八幡の白みそ	3g
酢	1g	こしょう	0.02g	しゅんぎく	10g	けずりぶし	2g	けずりぶし	3g
濃口しょうゆ	1g	サラダ油	0.4g	にんじん	10g	水	100g	水	100g
塩	0.1g			濃口しょうゆ	4g	切干天根	5g		
こしょう	0.02g			さとう	2g	にんじん	5g		
さとう	0.5g			白すりごま	2g	さとう	2g		
						濃口しょうゆ	2g		
						酢	2g		

カミカミ献立



2月26日(月)	小564kcal 中696kcal	2月27日(火)	小630kcal 中781kcal	2月28日(水)	小649kcal 中806kcal	2月29日(木)	小516kcal 中633kcal
ごはん 牛乳 豚肉と小松菜の中華炒め 春雨スープ		ごはん 牛乳 ☆まぐろのケチャップあえ 根菜汁		☆カレーライス 牛乳 ごぼうのサラダ		ごはん 牛乳 豚肉と白菜の豆乳煮 ひじきのサラダ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80g	米	80g	米	74g	米	80g
牛乳	1本	牛乳	1本	麦	6g	牛乳	1本
豚肉	40g	まぐろ	50g	牛肉	15g	豚肉	30g
にんじん	10g	土しょうが	1g	塩	0.3g	にんじん	20g
たまねぎ	30g	酒	2g	こしょう	0.04g	たまねぎ	30g
小松菜	40g	米粉	2g	ジンジャーパウダー	0.04g	はくさい	80g
白ねぎ	10g	片栗粉	6g	ガーリックパウダー	0.04g	土しょうが	1g
濃口しょうゆ	6g	じゃがいも	30g	たまねぎ	60g	白みそ	5g
酒	1g	揚げ油	5g	にんじん	20g	豆乳	10g
さとう	0.6g	さとう	2g	じゃがいも	50g	酒	1g
ごま油	1g	トマトケチャップ	9g	チキンスープ	5g	塩	0.4g
片栗粉	1g	ウスターソース	2g	水	10g	こしょう	0.03g
鶏肉	10g	油揚げ	7g	マーガリン	6g	薄口しょうゆ	1g
にんじん	10g	にんじん	5g	小麦粉	6g	チキンスープ	4g
たまねぎ	20g	ごぼう	10g	ペーストチャツネ	1.5g	片栗粉	1g
太もやし	15g	大根	20g	塩	0.8g	水	30g
はるさめ	7g	はくさい	20g	こしょう	0.02g	干しひじき	1.5g
青ねぎ(八幡産)	5g	こんにゃく	10g	オールスパイス	0.02g	にんじん	7g
塩	0.4g	薄口しょうゆ	2g	赤ワイン	2g	太もやし	30g
こしょう	0.02g	濃口しょうゆ	4g	トマトケチャップ	2g	小松菜	15g
薄口しょうゆ	3g	けずりぶし	3g	ウスターソース	1g	さとう	1g
けずりぶし	3g	水	100g	カレー粉	0.5g	濃口しょうゆ	2g
水	100g			カルダモン	0.01g	酢	1.5g
				コリアンダー	0.01g	塩	0.3g
				ローリエ	0.01g	サラダ油	0.5g
				水	90g		
				牛乳	1本		
				ごぼう	30g		
				にんじん	10g		
				ツナノンオイル	10g		
				白すりごま	2g		
				塩	0.5g		
				こしょう	0.02g		
				濃口しょうゆ	1g		
				ノンエッグマヨネーズ	8g		

〈旬野菜メモ〉

ねぎは、日本書紀にも登場するほど古くからなじみのある野菜です。ねぎの強い臭気は邪気を払うと信じられ、ねぎ坊主を形どった日本武道館をはじめ、橋の欄干や神輿の葱宝珠などにそのなごりが見られます。



ねぎ坊主