

2月 きゅうしょくこんだてひょう

※エッグケアとはキューピー®の商品名で、卵を使用していないマヨネーズのことです

日 (曜)	こんだて	エネルギー	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		たんぱく質	体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
1 (火)	バターパン	665 kcal 27.5g	牛乳	バターパン		
	牛乳		牛乳			
	エスカベージュ		ホキ	こむぎこ あぶら さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん パセリ	す しろワイン しお こしょう
	豆乳スープ		ベーコン だいず とうにゅう	オリーブオイル ジャがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	しお こしょう
2 (水)	ごはん	597 kcal 23.5g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜(白菜・かまぼこ)		ぶたにく かまぼこ	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ゆでたけのこ もやし はくさい	しお しょうゆ
	大豆のいそ煮		だいず ひじき	さとう		しょうゆ
3 (木)	ごはん	670 kcal 26.1g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	煮魚(いわし)		いわし	さとう	しょうが	みりん さけ しょうゆ
	野菜のごまドレッシング		しらすぼし	ごま あぶら さとう	ほうれんそう キャベツ コーン	しょうゆ
	みそ汁(大根)		あぶらあげ	だいこん ねぎ	みそ	
4 (金)	玄米入りごはん	609 kcal 24.2g		こめ げんまい		
	牛乳		牛乳			
	麻婆豆腐		ぶたにく とうふ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ なら	しょうゆ さけ みそ トウバンジャン
	もやしのナムル		ちくわ	ごまあぶら ごま	もやし ほうれんそう	す しょうゆ
7 (月)	わかめごはん	570 kcal 21.0g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	かしわの照焼き		とりにく	さとう ごま	しょうが にんにく	みりん さけ しょうゆ
	ひじきのソテー		ひじき	あぶら さとう	にんじん コーン なら	しお こしょう うすくちしょうゆ
8 (火)	きなこパン	573 kcal 20.1g	きなこ	パン さとう あぶら		しお
	牛乳		牛乳			
	おろし(ツナ)		ツナ	テーブルロール	みずな たまねぎ	エッグケア しお こしょう
	ABCスープ		ベーコン	マカロニ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	しお こしょう
9 (水)	ごはん	580 kcal 19.3g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	大根と豚肉の煮つけ		ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが だいこん にんじん こんにゃく グリーンピース	しょうゆ さけ
	キャベツのつるつる炒め		ベーコン	マロニー あぶら さとう	キャベツ なら	さけ しょうゆ しお こしょう
10 (木)	大豆ごはん	581 kcal 23.4g	だいず あぶらあげ	こめ さとう	にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	しょうゆ みりん しお さけ うすくちしょうゆ
	牛乳		牛乳			
	きびなごのチーズ揚げ		きびなご たまご チーズ	こむぎこ ｺｰﾝﾀｰﾁ あぶら		
	白菜スープ		ぶたにく	かたくりこ	はくさい にんじん ほししいたけ しょうが	しお こしょう うすくちしょうゆ
14 (月)	ごはん	732 kcal 25.1g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	かしわのこはくあげ		とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ
	大根と九条ネギのサラダ			こめこマカロニ ごま	だいこん ねぎ にんじん	エッグケア しょうゆ しお こしょう
	みそ汁(かぶ)		あぶらあげ	かぶ にんじん ごぼう	みそ	
15 (火)	黒糖パン	687 kcal 27.2g		こくとうパン		
	牛乳		牛乳			
	マカロニグラタン		とりにく ツナ スキムミルク 牛乳 チーズ	マカロニ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン	しお こしょう
	野菜いっぱいスープ		ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう
16 (水)	ごはん	610 kcal 23.5g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	すきやき煮		ぎゅうにく やきとうふ	じゃがいも ぶ さとう	たまねぎ こんにゃく はくさい ねぎ	しょうゆ
	骨太酢の物		わかめ しらすぼし	さとう ごま	きりほしだいこん にんじん きゅうり	うすくちしょうゆ す

日 (曜)	こんだて	エネルギー	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		たんぱく質	体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
17 (木)	ごはん	639 kcal 26.9g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	魚のごまみそだれ		つばす	こむぎこ かたくりこ あぶら ごま さとう		す みそ しょうゆ
	小松菜の中華炒め			さとう ごまあぶら	こまつな たまねぎ にんじん	しお こしょう うすくちしょうゆ
	卵とじ汁		たまご とうふ		ほうれんそう ねぎ	うすくちしょうゆ しお
18 (金)	ごはん	593 kcal 26.5g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	焼き魚(鯖)		さば			
	花菜のごまあえ			ごま	はなな はくさい	しょうゆ
	すまし汁(水菜)		とうふ		えのきだけ みずな	うすくちしょうゆ しお
21 (月)	ごはん	613 kcal 24.4g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	かんとう煮		とりにく あつあげ ちくわ さつまあげ	じゃがいも さとう	こんにゃく にんじん だいこん	しょうゆ
	ツナとほうれん草の和え物		ツナ	ごま さとう	ほうれんそう もやし	しょうゆ
22 (火)	コッペパン	618 kcal 24.5g		パン		
	牛乳		牛乳			
	ポークビーンズ		だいず ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん	ケチャップ ウスターソース あかワイン しお こしょう
	野菜炒め			あぶら	キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ
24 (木)	わかめごはん	570 kcal 22.3g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	ちゃんこ鍋		とりにく ぶたにく		しょうが にんにく こんにゃく にんじん だいこん はくさい ねぎ	しお しょうゆ さけ みりん みそ
	三色野菜のナムル			ごまあぶら ごま	もやし にんじん にら	しょうゆ しお
25 (金)	ごはん	605 kcal 25.8g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	鯖の西京焼き		さわら	さとう		みそ さけ みりん うすくちしょうゆ
	小松菜とハムのソテー		ハム	あぶら	こまつな キャベツ にんじん	しお こしょう うすくちしょうゆ
	たぬき汁		さつまあげ あぶらあげ	かたくりこ	こんにゃく にんじん えのきだけ ねぎ しょうが	うすくちしょうゆ しお
28 (月)	ポークカレー	674 kcal 21.6g	ぶたにく スキムミルク チーズ	こめ げんまい あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー りんご	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン
	牛乳		牛乳			
	大根サラダ		ハム	さとう あぶら	だいこん キャベツ	すしお こしょう

【産地情報】

米 京都 麦 福井 牛乳 京都 卵 京都 豆類(大豆) 北海道 (きなこ) 北海道 (福豆) 北海道
肉 (牛肉) 北海道 (豚肉) 愛知・北海道 (鶏肉) 京都
魚 (いわし) 国内 (つばす) 京都 (さわら) 京都 (さば) 京都 (ホキ) ニュージーランド
(煮干し) 瀬戸内海 (焼きちくわ) 日本他 (焼きかまぼこ) 北海道他
野菜 (じゃがいも) 北海道 (にんじん) 京都 (たまねぎ) 北海道 (キャベツ) 京都 (しょうが) 高知
(セロリ) 静岡 (にら) 高知 (ねぎ) 京都 (だいこん) 京都 (もやし) 岐阜 (にんにく) 青森
(ほうれんそう) 京都 (こまつな) 京都 (はくさい) 京都 (花菜) 京都・滋賀
(冷凍ホールコーン) 北海道 (たけのこ水煮) 京都 (冷凍グリーンピース) 北海道
(切干大根) 宮崎
酒粕 福井

