

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		ごはん 牛乳 チキンカツ 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	さわら	1切	青ねぎ(八幡産)	10g	鶏肉	50g
鶏肉	25g	にんじん	20g	小学校(40g)	1切	薄口しょうゆ	3g	塩	0.1g
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	ジンジャーパウダー	0.04g
にんじん	20g	糸こんにゃく	20g	さとう	2g	みりん	1g	ガーリックパウダー	0.04g
クリームコーン	20g	三度豆	5g	酒	1.5g	けずりぶし	2g	小麦粉	5g
牛乳	20g	さとう	3g	みりん	1g	牛乳	1本	水	5g
マーガリン	4g	濃口しょうゆ	6g	豚肉	10g	鶏肉	30g	パン粉	10g
小麦粉	4g	みりん	1g	大根	40g	土しょうが	0.3g	揚げ油	7g
塩	0.7g	けずりぶし	1g	土しょうが	0.5g	塩	0.3g	ウスターソース	2g
こしょう	0.03g	水	30g	青ねぎ(八幡産)	5g	酒	2g	トマトケチャップ	8g
チキンスープ	4g	だんご	5g	薄口しょうゆ	3g	ごま油	1g	さとう	0.8g
水	80g	ホールコーン	10g	塩	0.5g	ごぼう	10g	キャベツ	30g
パセリ(乾)	0.05g	ちりめんじゃこ	2g	こしょう	0.02g	にんじん	10g	どうぶ	30g
海藻ミックス	0.8g	キャベツ(八幡産)	40g	酒	1g	こんにゃく	10g	カットわかめ	0.5g
キャベツ(八幡産)	30g	小松菜	5g	けずりぶし	3g	みず菜	10g	油揚げ	8g
サラダ油	1g	塩	0.1g	水	100g	薄口しょうゆ	2g	にんじん	10g
酢	1g	濃口しょうゆ	2g	はくさい	40g	塩	0.3g	青ねぎ	3g
濃口しょうゆ	1g	こしょう	0.02g	しゅんぎく	10g	けずりぶし	2g	八幡のみそ	9g
塩	0.1g	サラダ油	0.4g	にんじん	10g	水	100g	八幡の白みそ	3g
こしょう	0.02g			濃口しょうゆ	4g	切干天根	5g	けずりぶし	3g
さとう	0.5g			さとう	2g	にんじん	5g	水	100g
				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541kcal 中665kcal	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 トンポーロー風 五目汁		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 コールスローサラダ		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
濃口しょうゆ	6g	片栗粉	6g	ガーリックパウダー	0.04g	土しょうが	1g
酒	1g	じゃがいも	30g	たまねぎ	60g	白みそ	5g
さとう	0.6g	揚げ油	5g	にんじん	20g	豆乳	10g
ごま油	1g	さとう	2g	じゃがいも	50g	酒	1g
片栗粉	1g	トマトケチャップ	9g	チキンスープ	5g	塩	0.4g
鶏肉	10g	ウスターソース	2g	水	10g	こしょう	0.03g
土しょうが	0.5g	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	ベストチャツネ	1.5g	片栗粉	1g
太もやし	15g	大根	20g	塩	0.8g	水	30g
にら	5g	はくさい	20g	こしょう	0.02g	干しひじき	1.5g
薄口しょうゆ	4g	薄口しょうゆ	2g	オールスパイス	0.02g	にんじん	7g
塩	0.3g	濃口しょうゆ	2g	赤ワイン	2g	太もやし	30g
こしょう	0.02g	けずりぶし	3g	トマトケチャップ	2g	小松菜	15g
けずりぶし	3g	水	100g	ウスターソース	1g	さとう	1g
水	100g			カレー粉	0.5g	濃口しょうゆ	2g
				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		
				キャベツ	30g		
				にんじん	10g		
				ホールコーン	10g		
				塩	2g		
				こしょう	0.5g		
				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