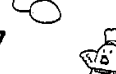




2月 中旬献立表 (基本食)



日付	料理	牛乳	熱や力になるもの (きいろ)	血や肉になるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)
12 (火)	ごはん オーブンオムレツ ほうれん草のスープ にんじんとツナのサラダ 	468 Kcal 1本 200ml 131 Kcal	ごはん しお こしょう じゃがいも ケチャップ コンソメ 酢 植物油	たまご 鶏ひき肉 スキムミルク ベーコン ツナフレーク 	たまねぎ ミックスベジタブル ブロッコリー ほうれん草 にんじん 刻みパセリ 
13 (水)	豚丼 味噌汁 青菜のコーンマヨネーズ和え 	411 Kcal 1本 200ml 131 Kcal	ごはん さとう しょうゆ みりん さけ マヨネーズ こしょう	豚もも肉 わかめ みそ ロースハム 	たまねぎ にんじん ねぎ かぼちゃ 小松菜 ホールコーン 
14 (木)	★バレンタインメニュー★ ごはん 煮込みハンバーグ たまごとトマトのスープ コールスローサラダ チョコプリン 	510 Kcal 1本 200ml 131 Kcal	ごはん しお こしょう パン粉 植物油 ケチャップ ソース 赤ワイン コンソメ チョコプリン	牛ひき肉 豚ひき肉 たまご 牛乳 スキムミルク 	たまねぎ にんじん トマト キャベツ パイナップル 刻みパセリ 
15 (金)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根のそぼろ汁 いんげんのかつお和え 	386 Kcal 1本 200ml 131 Kcal	ごはん しお さけ さとう バター いりごま しょうゆ 中華味 片栗粉	鮭 みそ 鶏ひき肉 焼きちくわ かつお節 	キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん さやいんげん にんにく だいこん しょうが 
18 (月)	カレーうどん 大根とツナのサラダ ミルクゼリー 	499 Kcal 1本 200ml 131 Kcal	うどん 植物油 カレールウ しょうゆ ドレッシング さとう	豚もも肉 ツナフレーク 牛乳 ゼラチン 	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ だいこん きゅうり サラダ菜 みかん缶 
19 (火)	ごはん えびのケチャップ煮 豆腐と青菜のスープ キャベツの和え物 バナナ 	427 Kcal 1本 200ml 131 Kcal	ごはん しお 片栗粉 植物油 ケチャップ さとう さけ コンソメ 中華味 こしょう しょうゆ バナナ	えび 木綿とうふ ロースハム かつお節 	たまねぎ にんじん 生しいたけ グリーンピース チンゲン菜 ホールコーン きゅうり キャベツ 
20 (水)	ごはん ボークピカタ カリフラワーのスープ ごぼうサラダ 	423 Kcal 1本 200ml 131 Kcal	ごはん しお こしょう 小麦粉 植物油 バター ケチャップ コンソメ マヨネーズ 酢 いりごま	豚ヒレ肉 たまご 粉チーズ ウインナー ロースハム 	チンゲン菜 しめじ カリフラワー たまねぎ ごぼう にんじん さやいんげん 

鳥取県産の食材・・・こめ

にんじん

ブロッコリー

たまご

とりにく

ぎゅうにく

牛乳

チンゲン菜

みそ

ぶたにく

