

2月 下旬献立表 (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)
21 (木)	かにピラフ・ホワイトソース ほうれん草とトマトのサラダ いちごゼリー 	433 Kcal	1本 200ml 131 Kcal ごはん バター しお こしょう コンソメ いちごゼリー ホイップクリーム ドレッシング	かに棒身 たまご  鶏もも肉 牛乳	たまねぎ ピーマン  にんじん マッシュルーム  ほうれん草 トマト  さやいんげん 
22 (金)	ごはん ささみのホイル焼き じゃがいものスープ グリーンサラダ 	414 Kcal	1本 200ml 131 Kcal ごはん 白ワイン しお こしょう じゃがいも  コンソメ 酢 植物油	鶏ささみ チーズ  ウイナー 	たまねぎ にんじん  生しいたけ  乾燥パセリ  きゅうり キャベツ スナッフえんどう 
25 (月)	三色丼 すまし汁 フロッコリーのツナマヨ和え 	413 Kcal	1本 200ml 131 Kcal ごはん さとう しょうゆ さけ 植物油 マヨネーズ こしょう	鶏ひき肉 たまご  もみのり  わかめ  ツナフレーク 	しょうが ほうれん草 だいこん  しめじ  フロッコリー  にんじん 
26 (火)	ごはん 酢豚  もやしとにらのスープ にんじんのピーナッツ和え 	414 Kcal	1本 200ml 131 Kcal ごはん さけ しょうゆ 片栗粉 植物油 さとう 酢 中華味 ピーナッツバター	豚ヒレ肉 	たけのこ ピーマン  にんじん  たまねぎ  干しいたけ  さやいんげん  太もやし にら ホールコーン 
27 (水)	にゅうめん かぼちゃのえびあんかけ フルーツのクリームチーズ和え 	475 Kcal	1本 200ml 131 Kcal そうめん しょうゆ しお みりん さけ 片栗粉 さとう 生クリーム	鶏ささみ 花魁  おきえび  クリームチーズ 	生しいたけ ほうれん草 かぼちゃ  フルーツ缶 
28 (木)	ごはん しらす入り卵焼き  石持汁 チンゲン菜のごま和え 	438 Kcal	1本 200ml 131 Kcal ごはん さとう しょうゆ しお 植物油 じゃがいも  いりごま	たまご スキムミルク  しらす干し  鮭  油揚げ  みそ ロースハム 	さやいんげん はくさい  にんじん  チンゲン菜  ねぎ 

鳥取県産の食材・・・こめ にんじん フロッコリー たまご とりにく 牛乳 チンゲン菜 みそ 豚肉

