



※★はお誕生日の方、♥はみなさんのリクエスト献立になります。

| 日付 | 献立名 | 主な食材 | 栄養価 |
|-------------------------------------|--|--|--|
| 2日 (月) | ごはん ほうれん草のすまし汁 ♥鶏肉の照り焼き なす田楽 洋梨 | 米 ほうれん草・麩 鶏肉・さつまい 茄子 洋梨缶 | E: 591kcal P: 23.5g F: 14.3g Na: 2.4g |
| 3日 (火) ★節分★ おすすめ! | 三色丼 節分汁 白菜の赤しそ和え りんごゼリー | 米・卵・ひき肉・枝豆 大根・大根の葉・ごぼう・人参・油揚げ・こんにゃく・大豆 白菜・水菜 青りんご・寒天 | E: 640kcal P: 30.6g F: 16.6g Na: 2.5g |
| 4日 (水) | ごはん 小松菜の味噌汁 ♥豚肉の生姜焼 春雨のポン酢和え クレープ | 米 小松菜・しめじ 豚肉・玉葱・ピーマン・赤ピーマン 春雨・わかめ・コーン クレープ (バナナ) | E: 644kcal P: 21.7g F: 20.5g Na: 2.7g |
| 5日 (木) | ロールパン 白菜シチュー ナゲット フルーツポンチ | バターロールパン・ブルーベリージャム ウインナー・白菜・人参・玉葱・ブロッコリー チキンナゲット・いんげん パイン缶・フルーツカクテル缶 | E: 606kcal P: 21.0g F: 25.9g Na: 4.2g |
| 6日 (金) HAPPY BIRTHDAY | ★醤油ラーメン 餃子 いちごカスタードタルト | ラーメン・焼豚・なると・メンマ・卵・長葱 餃子・青梗菜 いちごカスタードタルト | E: 581kcal P: 22.6g F: 16.4g Na: 4.3g |
| 9日 (月) HAPPY BIRTHDAY | ★かつ丼 オクラの味噌汁 キャベツの和え物 ★フルーツ杏仁 | 米・とんかつ・卵・きぬさや オクラ・長葱 キャベツ・かにかま・きゅうり 杏仁豆腐・黄桃缶 | E: 669kcal P: 21.9g F: 19.4g Na: 2.8g |
| 10日 (火) | ごはん 玉葱の味噌汁 ♥ぶりの甘酢照り焼き ♥ほうれん草のお浸し どら焼き (こしあん) | 米 玉葱・油揚げ ぶり・もやし・ピーマン ほうれん草・白菜・人参 どら焼き (こしあん) | E: 666kcal P: 28.0g F: 19.5g Na: 2.7g |
| 12日 (木) | ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉の京風味噌焼き 切干大根煮 みかん | 米 豆腐・大根の葉 鶏肉・いんげん・人参 切干大根・人参・さつまい揚げ・しいたけ みかん缶 | E: 635kcal P: 23.3g F: 21.5g Na: 2.8g |
| 13日 (金) ★セレクトメニュー★ ♥バレンタインデー♥ | オムハヤシ じゃが芋のコンソメスープ フレンチ和え チョコケーキ 又は ストロベリームースケーキ | 米・スクランブルエッグ・牛肉・玉葱・マッシュルーム じゃが芋・コーン ブロッコリー・赤ピーマン・きゅうり チョコケーキ ストロベリームースケーキ | E: 703kcal P: 18.8g F: 30.0g Na: 2.5g |
| 16日 (月) | ごはん 大根の味噌汁 ♥鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ りんご | 米 大根・青ねぎ 鶏肉・キャベツ・黄ピーマン じゃが芋・人参・きゅうり りんご缶 | E: 660kcal P: 21.7g F: 20.7g Na: 2.0g |

| | E (エネルギー) | P (タンパク質) | Na (塩分) |
|--------|-----------|-----------|---------|
| 基準値 | 626kcal | 26.6g | 2.7g |
| 今月の平均値 | 638kcal | 22.2g | 2.8g |

※★はお誕生日の方、♥はみなさんのリクエスト献立になります。

| 日付 | 献立名 | 主な食材 | 栄養価 |
|---------------------------------------|--|---|--|
| 17日 (火) | ♥ハンバーガー コーンポタージュ イタリアンサラダ ピーチムース  | バーガーパン・ハンバーグ・レタス・じゃが芋 コーンクリーム・牛乳 カリフラワー・黄ピーマン・赤ピーマン  ピーチ・牛乳・ゼラチン | E: 605kcal P: 18.5g F: 27.1g Na: 3.4g |
| 18日 (水) | ごはん わかめのすまし汁 ♥鯖の味噌煮  れんこん金平 オレンジ | 米 わかめ・豆腐 鯖・長葱・オクラ  れんこん・人参・さつま揚げ オレンジ | E: 582kcal P: 25.3g F: 15.4g Na: 2.5g |
| ★ご当地グルメ★ 山梨 19日 (木) おすすめ! | ほうとう風うどん ♥茄子の揚げびたし 抹茶パンケーキ  | きしめん・豚肉・かぼちゃ・大根・しいたけ・ごぼう・長葱  茄子・青ねぎ 抹茶パンケーキ | E: 643kcal P: 16.0g F: 21.8g Na: 3.3g |
| 20日 (金) | 豚丼 たまごスープ 春菊のナムル  ぶどうゼリー | 米・豚肉・玉葱・紅生姜 卵・ニラ  春菊・人参 ぶどう・寒天 | E: 626kcal P: 23.0g F: 17.8g Na: 2.1g |
| 24日 (火) | チキンカレー わかめスープ  コールスローサラダ ヨーグルトフルーツソース | 米・鶏肉・玉葱・人参・じゃが芋・福神漬け わかめ・長葱  キャベツ・人参・きゅうり・ハム ヨーグルト・マンゴーソース | E: 636kcal P: 19.3g F: 19.7g Na: 3.7g |
| 25日 (水) | ごはん ほうれん草の味噌汁 和風ハンバーグ  野菜のガーリック炒め プリン | 米 ほうれん草・麩 ハンバーグ・大根・いんげん・人参 ピーマン・玉葱・エリンギ・しいたけ・ベーコン プリン・牛乳  | E: 618kcal P: 18.4g F: 16.2g Na: 2.5g |
| 26日 (木) | 食パン ロールキャベツ  カリフラワーのチーズ焼き ♥いちごババロア | 食パン・りんごジャム ロールキャベツ・ベーコン・玉葱・マカロニ・人参 じゃが芋  カリフラワー・ミックスチーズ いちご・牛乳・ゼラチン・ホイップクリーム | E: 605kcal P: 20.9g F: 20.7g Na: 2.6g |
| 27日 (金) | ♥水菜の Pasta かぶのコンソメスープ  じゃが芋ののり塩バター バナナ | Pasta・水菜・玉葱・ツナ かぶ・人参 じゃが芋  バナナ | E: 596kcal P: 17.9g F: 16.9g Na: 2.3g |

♪ご当地グルメ 山梨♪
＜ほうとう風うどん＞
幅広の平打ちうどんとかぼちゃ、ねぎやしいたけ、じゃがいもなどを味噌ベースの汁で煮込んだ麺料理のことです。戦国時代、甲州地方ではお米が貴重であり、武田信玄がそれに代わる陣屋食として考案したなど、発祥には諸説あります。山梨の家庭では、残った汁を翌朝ご飯にかけて「ほうとう飯」として食べられることもあります。

◆ 水菜 ◆ 
水菜は日本の伝統的な京野菜として知られ、お浸しや和え物、鍋など、さまざまな日本料理に利用されています。また、歯ごたえがありながらもクセのない風味で、料理の爽やかアクセントにもなります。水菜の旬は、冬から早春にかけて。特に、10月から3月頃までは最も美味しい季節とされています。