



## 令和7年 2 月献立表

南部療育センター

日	Cal	主食		副食		デザート		おやつ
		メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	
2 (月)	507	ごはん		肉じゃが ミックスサラダ 味噌汁	★牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参 グリーンピース、キャノーラ油、砂糖、醤油、酒 みりん ★ロースハム、大根、胡瓜、マヨネーズ、すし酢 醤油、ごま油、すりごま ★鶏もも肉、玉ねぎ、人参、ニラ、昆布、削り節 合わせ味噌	パイ ゼリー		牛乳
3 (火) 26 (木)	577	ごはん		鶏の唐揚げ ポテトサラダ けんちん汁	★鶏もも肉、酒、にんにく、生姜、米粉、片栗粉 キャノーラ油 ★じゃがいも、人参、胡瓜、チーズ、マヨネーズ すし酢、砂糖 ★木綿豆腐、大根、ごぼう、人参、干し椎茸 ごま油、薄口醤油、昆布、削り節	バナナ		牛乳
4 (水) 16 (月)	451	ごはん		魚の照り焼き 白菜サラダ すまし汁	★魚、酒、みりん、醤油、砂糖、生姜 ★白菜、人参、ほうれん草、かつお節、醤油 ごま油 ★鶏もも肉、えのき茸、舞茸、小松菜、薄口醤油 昆布、削り節	キャロ ット ゼリー	人参 りんご ジュ ース 粉ゼ ラチ ン 砂糖 生クレ ーム	牛乳
5 (木) 17 (火)	425	ごはん		タンドリーチキン キャベツのソテー 春雨スープ	★鶏もも肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉 ウスターソース、砂糖、生姜、にんにく ★キャベツ、玉ねぎ、人参、塩、こしょう 鶏がらスープ、キャノーラ油 ★春雨、玉ねぎ、白菜、人参、薄口醤油、コンソメ	もも ゼリー		牛乳
6 (金) 19 (木)	496	ロールパン		魚のトマトソース チキンサラダ 豆腐スープ	★魚、酒、塩、こしょう、片栗粉、キャノーラ油 ケチャップ、トマトピューレー、砂糖、醤油、生姜 白ワイン、生クリーム ★ささみ、キャベツ、胡瓜、人参、醤油、ごま油 すし酢、すりごま、砂糖 ★木綿豆腐、玉ねぎ、人参、カットわかめ 鶏がらスープ、薄口醤油	ヨー グル ト		りんご ジュ ース
9 (月) 20 (金)	499	ごはん		和風オムレツ ひじきの煮物 味噌汁	★卵、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、ねぎ、かつお節 醤油、みりん、キャノーラ油、昆布、削り節 ★ひじき、大豆水煮、人参、油揚げ さやいんげん、キャノーラ油、醤油、砂糖、みりん 昆布、削り節 ★かぼちゃ、玉ねぎ、人参、カイワレ大根、昆布 削り節、合わせ味噌	きな 粉 プリ ン		牛乳
10 (火) 18 (水)	476	ごはん		魚の味噌煮 ほうれん草の胡麻和え すまし汁	★魚、生姜、醤油、砂糖、合わせ味噌 ★人参、ほうれん草、白菜、すりごま、砂糖、醤油 ごま油 ★鶏もも肉、人参、椎茸、小松菜、昆布、削り節 薄口醤油	チョコ バナ ナ プリ ン	バナ ナ ネス レミ 口 調 整 豆 乳 生 ク リ ー ム 粉 ゼ ラ チ ン 砂 糖	牛乳
12 (木) 24 (火)	490	ごはん		カレービーンズ フレンチサラダ オニオンスープ	★大豆水煮、牛肉、ベーコン、玉ねぎ、人参 じゃがいも、パセリ、にんにく、砂糖、カレー粉 キャノーラ油、トマト缶、ケチャップ ウスターソース ★ツナ缶、キャベツ、人参、胡瓜、すし酢、砂糖 キャノーラ油 ★玉ねぎ、人参、パセリ、バター、コンソメ、昆布 削り節	バナ ナ		牛乳
13 (金) 25 (水)	523	ごはん		肉団子の甘酢あんかけ にんじんナムル わかめスープ	★鶏ミンチ、木綿豆腐、玉ねぎ、片栗粉、酒、塩 すし酢、醤油、みりん、砂糖、片栗粉 キャノーラ油、 ★小松菜、人参、もやし、胡瓜、すりごま、醤油 砂糖、すし酢、ごま油 ★鶏もも肉、玉ねぎ、油揚げ、カットわかめ 鶏がらスープ、薄口醤油	オレ ンジ		牛乳
27 (金)	453	醤油ラーメン	★中華麺、鶏がらスープ 醤油、薄口醤油、ごま油	煮鶏 野菜炒め	★鶏もも肉、にんにく、生姜、深ねぎ、醤油、酒 みりん、砂糖 ★豚肉、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、醤油、ごま油 すりごま、鶏がらスープ	りん ご ゼ リ ー		牛乳

★材料の都合により献立を変更する場合があります★