

令和2年2月

わくわく献立



日付	おかず	栄養価	からだを作る主な食品	熱や力になる主な食品	体の調子を整える主な食品
3月	<ul style="list-style-type: none"> *カレーコロッケ *大豆とイワシのつくで煮 *厚焼玉子 *小松菜のおひたし 	<ul style="list-style-type: none"> エネルギー 351kcal たんぱく質 11.2g 脂質 8.0g 炭水化物 56.3g 塩分 1.1g 	イワシ・卵・大豆・かつおぶし	米・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・人参・小松菜・パインアップル
4火	<ul style="list-style-type: none"> *千キン/ソテー *ほうれん草とベーコンの炒め物 *パセリポテト *高野豆腐と人参の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> エネルギー 358kcal たんぱく質 12.6g 脂質 9.4g 炭水化物 52.0g 塩分 1.3g 	豚肉・鶏肉・高野豆腐	米・砂糖・じゃがいも・油	ほうれん草・コーン・人参・パセリ・りんご
5水	<ul style="list-style-type: none"> *コッペパン *ベイクドエッグ *キャベツと豚肉のカレー炒め *フロッキーのソテー 	<ul style="list-style-type: none"> エネルギー 298kcal たんぱく質 11.6g 脂質 10.7g 炭水化物 37.7g 塩分 1.9g 	卵・豚肉	パン・小麦粉・砂糖・じゃがいも・油	ブロッコリー・キャベツ・人参・牛蒡・コーン・レモン果汁・トマト・黄桃
6木	<ul style="list-style-type: none"> *春雨と豚肉の炒め物 *エビフライ *マカロニのカラフルサラダ *洋なし 	<ul style="list-style-type: none"> エネルギー 358kcal たんぱく質 9.0g 脂質 6.9g 炭水化物 61.9g 塩分 0.0g 	豚肉・エビ・卵	米・マカロニ・小麦粉・パン粉・砂糖・春雨・ゴマ・ゴマ油・油	人参・玉ねぎ・コーン・枝豆・洋なし
7金	<ul style="list-style-type: none"> *豆腐ハンバーグのおろし焼き *白菜とホタテのスープ煮 *さつまいもの天ぷら *蒸し鶏とコーンのマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> エネルギー 373kcal たんぱく質 12.8g 脂質 8.7g 炭水化物 55.2g 塩分 1.3g 	豆腐・魚肉・ホタテ・乳製品・鶏肉・卵・ひじき・おから	米・小麦粉・砂糖・さつまいも・ノンエッグマヨネーズ・油	人参・玉ねぎ・蓮根・枝豆・大根・白菜・コーン
10月	<ul style="list-style-type: none"> *八宝菜 *揚げぎょうざ *青のりポテト *みかん 	<ul style="list-style-type: none"> エネルギー 338kcal たんぱく質 10.6g 脂質 6.1g 炭水化物 57.7g 塩分 1.1g 	豚肉・鶏肉・青のり	米・小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・ゴマ油・じゃがいも・油	キャベツ・玉ねぎ・にら・白菜・椎茸・人参・グリーンピース・みかん
12水	<ul style="list-style-type: none"> *鶏のから揚げ *大根とツナの洋風煮 *枝豆と赤ピーマンのマリネ *フロッキーのソテー 	<ul style="list-style-type: none"> エネルギー 337kcal たんぱく質 9.8g 脂質 8.5g 炭水化物 52.4g 塩分 0.9g 	鶏肉・ツナ	米・小麦粉・砂糖・油	ブロッコリー・大根・グリーンピース・枝豆・コーン・ピーマン・りんご
13木	<ul style="list-style-type: none"> *豚のしょうが炒め *ちくわの磯辺揚げ *チンゲン菜のゴマ和え *みかん 	<ul style="list-style-type: none"> エネルギー 329kcal たんぱく質 12.2g 脂質 6.5g 炭水化物 52.7g 塩分 0.7g 	豚肉・ちくわ・青のり・卵	米・小麦粉・砂糖・ゴマ油	玉ねぎ・グリーンピース・チンゲン菜・人参・みかん
14金	<ul style="list-style-type: none"> *サケの炊き込みピラフ *ハートコロッケ *マカロニのカラフルソテー *ミートボールケチャップ 	<ul style="list-style-type: none"> エネルギー 388kcal たんぱく質 15.3g 脂質 8.9g 炭水化物 65.1g 塩分 2.0g 	サケ・鶏肉	米・マカロニ・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・コーン・トマト・グリーンピース・キャベツ・マッシュルーム・人参・パインアップル
17月	<ul style="list-style-type: none"> *パンズキンパン *千キンカツ *千りコンカン *白菜とツナの煮びたし 	<ul style="list-style-type: none"> エネルギー 321kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 40.5g 塩分 1.6g 	鶏肉・豚肉・大豆・ツナ	パン・小麦粉・パン粉・砂糖・油	玉ねぎ・トマト・南瓜・スナップエンドウ・白菜・みかん
18火	<ul style="list-style-type: none"> *お好み焼き *一口チーズはんぺん *大根のみそ煮 *いんげんのマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> エネルギー 299kcal たんぱく質 6.0g 脂質 5.1g 炭水化物 54.4g 塩分 1.1g 	卵・かつおぶし・はんぺん・チーズ	米・小麦粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油	キャベツ・大根・人参・いんげん・コーン・ねぎ・あんず
19水	<ul style="list-style-type: none"> *白身フライのタルタルかけ *もやしのカレー炒め *コーンとウインナーのソテー *黄桃 	<ul style="list-style-type: none"> エネルギー 357kcal たんぱく質 9.5g 脂質 9.8g 炭水化物 55.0g 塩分 0.8g 	タラ・豚肉・卵	米・小麦粉・パン粉・砂糖・油	玉ねぎ・もやし・人参・コーン・グリーンピース・きゅうり・レモン果汁・黄桃
20木	<ul style="list-style-type: none"> *チンゲン菜と豚肉の中華炒め *春巻き *枝豆とちくわの旨煮 *マンゴープリン 	<ul style="list-style-type: none"> エネルギー 348kcal たんぱく質 13.1g 脂質 8.5g 炭水化物 49.3g 塩分 0.8g 	豚肉・ちくわ・乳製品	米・小麦粉・砂糖・春雨・ゴマ油・油	チンゲン菜・人参・キャベツ・玉ねぎ・筍・枝豆・マンゴー
21金	<ul style="list-style-type: none"> *鶏と野菜の甘辛煮 *カニカマのり巻き天 *フロッキーのおかか和え *みかん 	<ul style="list-style-type: none"> エネルギー 424kcal たんぱく質 18.5g 脂質 11.1g 炭水化物 59.7g 塩分 1.0g 	鶏肉・カニカマ・卵・かつおぶし・海苔・カニ	米・小麦粉・砂糖・油	人参・筍・牛蒡・ブロッコリー・みかん
25火	<ul style="list-style-type: none"> *アサリ/の炊き込みごはん *サバのトマト煮 *ウインナー *きんぴらごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> エネルギー 349kcal たんぱく質 13.7g 脂質 9.4g 炭水化物 49.4g 塩分 1.2g 	アサリ・サバ・豚肉	米・砂糖・油	玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・トマト・スナップエンドウ・牛蒡・人参・パインアップル
26水	<ul style="list-style-type: none"> *サーモンフライ *ほうれん草とハムのソテー *コーンと枝豆のサラダ *青のりポテト 	<ul style="list-style-type: none"> エネルギー 352kcal たんぱく質 10.2g 脂質 7.3g 炭水化物 59.0g 塩分 0.8g 	サケ・豚肉・鶏肉・青のり	米・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・油	ほうれん草・人参・コーン・枝豆・みかん
27木	<ul style="list-style-type: none"> *ハンバーグケチャップソース *パセリスパゲティ *フロッキーのスーフ煮 *ビーンズサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> エネルギー 451kcal たんぱく質 12.8g 脂質 12.4g 炭水化物 69.9g 塩分 1.8g 	鶏肉・大豆	米・スパゲティ・小麦粉・パン粉・砂糖・いんげん豆・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・トマト・ブロッコリー・パセリ・枝豆・白桃
28金	<ul style="list-style-type: none"> *鶏のから揚げ *キャベツのカレーソテー *小松菜の煮びたし *厚焼玉子 	<ul style="list-style-type: none"> エネルギー 315kcal たんぱく質 9.2g 脂質 7.7g 炭水化物 50.0g 塩分 1.0g 	鶏肉・卵	米・小麦粉・砂糖・油	キャベツ・人参・コーン・小松菜・りんご

わくわく広場のお弁当は午後1時までにお召しあがり下さい。尚、仕入れの都合上メニューが変更になる場合もあります。

* 魚には骨が入っていることがありますので、十分に気を付けてお召しあがりください。

株式会社 わくわく広場