

2023年2月献立表

うめだ・あけぼの学園

日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	果物
1 水	他人丼	→豚肉、玉葱、 <u>卵</u> 、三つ葉・酢の物(レタス、胡瓜、人参、しらす、わかめ)・味噌汁(かぶ、かぶの葉、油揚げ)	459	いちご
2 木	<u>食パン</u>	鶏肉とじゃがいものロースト・ <u>マカロニ</u> サラダ(胡瓜、レタス、人参、コーン、 <u>マヨネーズ</u>)・ミネストローネ(キャベツ、玉葱、トマト、ベーコン)	436	バナナ
3 金	大豆ご飯	魚の塩焼き・小松菜と油揚げの煮浸し(もやし、人参)・田舎汁(かぼちゃ、しめじ、大根)	454	いちご
6 月	ご飯	豚肉と切り干し大根の煮物(人参、さつま揚げ)・和え物(小松菜、白菜)・味噌汁(豆腐、わかめ)	372	りんご
7 火	<u>味噌うどん</u>	→鶏肉、白菜、人参、里芋、ほうれん草、油揚げ・さつまいものそぼろ煮(豚ひき肉)	415	いよかん
8 水	<u>ロールパン</u>	魚フライ(<u>パン粉</u> 、 <u>卵</u>)・チキンサラダ(キャベツ、レタス、胡瓜)・ほうれん草と豚肉のスープ	408	バナナ
9 木	豚肉と白菜の旨煮丼	→きくらげ、オイスターソース・ナムル(もやし、ほうれん草、ごま油)・ワカメスープ(玉葱、白ごま)	400	いちご
10 金	<u>ブドウパン</u>	鶏のマーマレード焼き・レタスとツナの味噌サラダ(かまぼこ、人参)・トマトと玉葱のスープ	380	バナナ
13 月	<u>黒糖ロール</u>	<u>ホワイトシチュー</u> (鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、 <u>生クリーム</u> 、 <u>牛乳</u>)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス)	437	バナナ
14 火	ご飯	魚の中華あんかけ(白菜、きくらげ、人参)・和え物(キャベツ、小松菜)・ <u>ワンタン</u> スープ(鶏ひき肉、長葱)	417	いちご
15 水	ひじきご飯	味噌ちゃんこ(鶏肉、白菜、長葱、ニラ、人参、油揚げ、椎茸、もやし)・小松菜とキャベツのオイスターソース和え	412	りんご
16 木	鮭とトマトの <u>クリームパスタ</u>	→玉葱、しめじ、 <u>生乳</u> 、 <u>バター</u> 、 <u>生クリーム</u> ・ブロッコリーとベーコンのサラダ(人参、コーン)・小松菜と白菜のスープ	410	いよかん
17 金	和風麻婆豆腐丼	→豚ひき肉、人参、長葱・ナムル(ほうれん草、もやし、ごま油)・ワカメスープ(玉葱、白ごま)	412	りんご
20 月	鶏味噌丼	→長葱・酢の物(レタス、胡瓜、人参、ワカメ、シラス)・すまし汁(わかめ、 <u>あらはんぺん</u>)	430	いちご
21 火	<u>食パン</u>	ポークビーンズ(豚肩肉、ベーコン、人参、大豆、玉葱)・グリーンサラダ(キャベツ、ブロッコリー)・野菜スープ	383	バナナ
22 水	ご飯	鶏の松風焼き(鶏挽肉、豆腐、 <u>つなぎ卵</u> 、ゴマ)・おほか和え(白菜、ほうれん草)・吉野汁(カブ、 <u>カニカマ</u> 、三つ葉)	420	いよかん
24 金	あんかけ <u>うどん</u>	→豚肉、玉葱、人参、白菜、小松菜・かぼちゃのそぼろ煮(鶏ひき肉)	401	いよかん
27 月	<u>ロールパン</u>	ポークチャップ(玉葱、セロリ)・コーンサラダ(キャベツ、レタス)・鶏ひき肉と野菜のスープ	392	りんご
28 火	<u>カレーライス</u>	→豚肉、玉葱、人参、ジャガイモ、 <u>ヨーグルト</u> 、 <u>牛乳</u> ・ミモザサラダ(キャベツ、レタス、 <u>卵</u>)	449	デコポン

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ポイルします。

大豆 de 元気!!

いろいろな姿に
変身するよ



栄養がぎゅつと詰まっているよ

たんぱく質 鉄分
カルシウム
食物繊維
イソフラボン

生活習慣病って何?

食事、運動、休養などの生活習慣が大きく関係する病気のこと。がんや心臓病、脳卒中などが含まれます。

危険度チェック

- 朝ごはんを食べない
- カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- 脂っこいものが好き
- あまり運動をしない
- よく噛まず、早食いをする
- 寝る時間が遅い

1つでも当てはまった人は要注意!

毎日の生活を見直してみよう

体も心も鬼は外!

