



日にち	主食	今日のごはん	赤の食材 (血や肉になる)	黄の食材 (熱や力になる)	緑の食材 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
1(火)	5ぶづき	鶏のカレー焼き 蒸しキャベツ・にんじん さつま芋も金平 味噌汁	鶏もも肉、生揚げ、カットわかめ、米みそ、★牛乳	さつま芋、てんさい糖、ごま油、ごま、水稲穀粒(半つき米)、里芋	キャベツ、にんじん	546 kcal たんぱく質 24g 脂質 20.3g 食塩 1.9g
2(水)	コッペパン	鮭のクリームシチュー 長いものチーズ焼き 果物(バナナ)	鮭、調製豆乳、★チヂミ粉、★牛乳	じゃが芋、オリーブ油、米粉、長いも、★コッペパン	にんじん、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、パセリ、バナナ(生)	532 kcal たんぱく質 25.7g 脂質 21g 食塩 3.1g
3(木)	てまきずし	セルフ手巻き寿司 かりかりじゃこサラダ 呉汁	焼きのり、挽きわり納豆、ツナ(缶詰)、カットわかめ、ちりめんじゃこ、大豆、油揚げ、米みそ、★牛乳	水稲穀粒(七分つき米)、★マヨネーズ、てんさい糖、ごま、ごま油	かんぴょう(乾)、キャベツ、にんじん、しめじ、白ねぎ	619 kcal たんぱく質 31.3g 脂質 23.1g 食塩 3g
4(金)	あかまいまぜごはん	白身魚のさわやかレモンソース ふかし芋(さつま芋) ごぼうサラダ 味噌汁	メルルーサ、ツナ(缶詰)、カットわかめ、米みそ、★牛乳	片栗粉、大豆油、てんさい糖、さつま芋、★マヨネーズ、ごま、水稲穀粒(半つき米)、水稲穀粒(赤米)	レモン(果汁)、ごぼう、にんじん、キャベツ、玉ねぎ	582 kcal たんぱく質 24.1g 脂質 21.3g 食塩 2.1g
7(月)	5ぶづき	大豆ミートの麻婆豆腐丼 桜エビ入り春雨サラダ 中華スープ	大豆、木綿豆腐、米みそ、さくらえび、★鶏卵、★牛乳	ごま油、てんさい糖、片栗粉、水稲穀粒(半つき米)、緑豆はるさめ、ごま	にんじん、エリンギ、白ねぎ、もやし、レモン(果汁)、葉ねぎ、乾しいたけ	537 kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.3g 食塩 2.5g
8(火)	7ぶづき	豚肉の柳川風煮 だいこんの梅和え 味噌汁	豚肉、★鶏卵、かつお節、米みそ、★牛乳	片栗粉、水稲穀粒(七分つき米)、じゃが芋	ごぼう、白ねぎ、だいこん、にんじん、梅びしお(加工品)、玉ねぎ、えのき	544 kcal たんぱく質 26.3g 脂質 19g 食塩 2.4g
9(水)	まぜごはん	鮭の粕煮 ひじきのゴマネーズ わかめごはん 味噌汁	鮭、干ひじき、ツナ(缶詰)、乾燥わかめ、しらす干し、生揚げ、米みそ、★牛乳	てんさい糖、じゃが芋、ごま、★マヨネーズ、水稲穀粒(七分つき米)、長いも	にんじん、キャベツ	531 kcal たんぱく質 29.1g 脂質 17.6g 食塩 3.6g
10(木)	7ぶづき	油揚げと野菜のあんかけ丼 ちくわの磯部揚げ すまし汁	油揚げ、ちくわ、あおのり、★鶏卵、木綿豆腐、カットわかめ、★牛乳	てんさい糖、片栗粉、水稲穀粒(七分つき米)、★薄力粉、なたね油	えのき、にんじん、玉ねぎ、もやし	561 kcal たんぱく質 23.1g 脂質 18.9g 食塩 3.7g
14(月)	カレー(むぎごはん)	冬野菜ごろごろカレー コンソメスープ 米粉のブラウニー	鶏むね肉、絹ごし豆腐、豆乳、★牛乳	じゃが芋、米粉、オリーブ油、水稲穀粒(七分つき米)、大麦、てんさい糖、粉糖	玉ねぎ、れんこん、かぶ、しめじ、にんじん、トマト缶、キャベツ、にんじん、干しぶどう	626 kcal たんぱく質 21g 脂質 20g 食塩 1.9g
15(火)	まぜごはん	おでん マカロニサラダ 鶏肉ときのこの混ぜごはん	★うずら卵(水煮缶詰)、がんもどき、ちくわ、★ハム、鶏もも肉、油揚げ、★牛乳	こんにやく、★マカロニ(乾)、★マヨネーズ、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)	だいこん、玉ねぎ、にんじん、レモン(果汁)、しめじ、まいたけ	517 kcal たんぱく質 25.5g 脂質 22.6g 食塩 3.5g
16(水)	ぜんりょうこパン	チリコンカン コンソメスープ カラフルかん(天寄せ)	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、粉寒天、★牛乳	じゃが芋、てんさい糖、オリーブ油、★全粒粉パン、さつま芋	玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマト缶、ごまつな、えのき、マ(缶詰)、りんごジュース、ぶどうジュース	548 kcal たんぱく質 25.8g 脂質 21.3g 食塩 2.7g
17(木)	あかまいまぜごはん	さわらのごま味噌焼き こふきいも スタミナ納豆 すまし汁	さわら、米みそ、鶏ひき肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、カットわかめ、★牛乳	てんさい糖、ごま、じゃが芋、ごま油、水稲穀粒(七分つき米、赤米)	葉ねぎ、なめこ	571 kcal たんぱく質 33.1g 脂質 21.7g 食塩 1.9g
18(金)	もちきびまぜごはん	豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 鶏ささみのさっぱりサラダ 味噌汁	凍り豆腐、豚肉、鶏ささみ、しらす干し、米みそ、★牛乳	片栗粉、大豆油、てんさい糖、上白糖、ごま油、水稲穀粒(七分つき米)、もちきび	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、しめじ	597 kcal たんぱく質 27g 脂質 23.8g 食塩 1.6g
21(月)	5ぶづき	豚肉の生姜炒め ふろふき大根 味噌汁	豚肉、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ、油揚げ、★牛乳	サラダ油、片栗粉、てんさい糖、水稲穀粒(半つき米)	玉ねぎ、もやし、にんじん、しょうが、だいこん、白菜、乾しいたけ	550 kcal たんぱく質 25.9g 脂質 20.7g 食塩 2.6g
22(火)	あかまいまぜごはん	白身魚のレモンマヨネーズ焼き 大学芋 味噌汁	メルルーサ、生揚げ、カットわかめ、米みそ、★牛乳	★マヨネーズ、さつま芋、なたね油、てんさい糖、ごま、水稲穀粒(七分つき米、赤米)、じゃが芋	玉ねぎ、えのき、しめじ、にんじん、レモン(果汁)	538 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 19.7g 食塩 1.7g
24(木)	7ぶづき	めかじぎの照り焼き のりしおポテト ブロッコリーのサラダ すまし汁	めかじぎ、あおさ(素干し)、★ハム、★ヨーグルト、生揚げ、★牛乳	片栗粉、じゃが芋、★マヨネーズ、水稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほうれん草	535 kcal たんぱく質 28.1g 脂質 21.8g 食塩 2.6g
25(金)	あかまいまぜごはん	鶏の唐揚げ えのきの納豆和え 味噌汁	鶏むね肉、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ、★牛乳	片栗粉、大豆油、水稲穀粒(半つき米、赤米)、里芋	キャベツ、にんじん、えのき、葉ねぎ、玉ねぎ	571 kcal たんぱく質 30.8g 脂質 21g 食塩 1.9g
28(月)	まぜごはん	豚肉の味噌クリームシチュー さつま芋と大豆のごまがらめ ゆかりごはん	豚肉、豆乳、米みそ、大豆、★牛乳	じゃが芋、オリーブ油、米粉、片栗粉、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋、大豆油、てんさい糖、ごま	ごまつな、にんじん、だいこん、玉ねぎ、エリンギ、しそ	600 kcal たんぱく質 24.9g 脂質 21.8g 食塩 2.2g



節分メニュー

(恵方巻き・いわし・大豆)



バレンタインメニュー

しょうぶ図書部コラボごはん

『ばばあちゃんの
かんてんりょうり』
(福音館書店)より



2月16日は『寒天の日』!
「寒天」とは、寒天の寒天のこと。
奥の地方では、結婚のときに必ず
食べる縁起料理だそうです。

「ところてん」を、乾燥・凍結させたものが
「寒天」になります。寒天は、寒天長野産や
長野産が多く作られています。



長野県公式観光サイトより

おおひなたしよくどう
大日向食堂のお米は、毎日【有機米】です!

2月は、わっか農園さんの『コシヒカリ』と、酒井洋さんの赤米、
佐久穂町農産物直売所より、大麦ともちきびを使います。



【わっか農園】
会田洋さん

♡ = エネルギー ㊤ = たんぱく質 ㊤ = 脂質 ㊤ = 塩分

※仕入れ状況により、内容を変更することがあります。

※食材材料に、調味料やだしを取る食材は含まれていません。

※小麦、鶏卵、牛乳・乳製品、魚卵、くるみを含む食品に★が付いています。

【有機農業】とは…遺伝子組み換え技術や、化学肥料・農薬を使わず、
環境への負荷をできる限りかけない農業のやり方のこと。