

献立表



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
04 (土)	ロールパン バナナ ヨーグルト 牛乳	ロールパン、黒砂糖	牛乳、ヨーグルト	バナナ		牛乳 ぜんべい ラムネ 牛乳	エネルギー 388 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 14.2 g 塩分 0.8 g	21 (火)	温そうめん 豆腐のピカタ きゅうりとわかめのサラダ	じゃがいも、そうめん、油、砂糖、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、油揚げ、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、もやし、きゅうり、しいたけ、コーン缶、にんじん、ねぎ、ピーマン、わかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 ジューストリング 牛乳	エネルギー 604 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 31.5 g 塩分 2.5 g	
06 (月)	五目混ぜご飯 雑煮風汁 松風焼き 紅白なます	米、白玉粉、米粉、板こんにゃく、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、ちくわ、米みそ	にんじん、だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、ごまつな、ごぼう、れんこん、しいたけ、いんげん、しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	牛乳 ビスコ ミニゼリー 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 17.8 g 塩分 2.0 g	22 (水)	カレーライス オニオンスープ 鶏ささみのにんじンドレッシング	米、じゃがいも、油、米粉、砂糖	牛乳、鶏ささ身、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、チンゲンサイ、とうもろこし、こんぶ佃煮、焼きのり、にんにく、しょうが、ひじき	酢、ケチャップ、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳 おにぎり(昆布) ほうじ茶	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.4 g 塩分 1.5 g	
07 (火)	御飯 みそ汁(じゃがいも・ねぎ) さばの焼きおろし煮 ほうれんそうの豆腐和え	米、食パン、じゃがいも、砂糖、ごま	牛乳、さば、木綿豆腐、卵、米みそ、バター	だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ブレントラスト 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 25.7 g 塩分 2.1 g	23 (木)	食パン(いちごジャム) かぶのスープ 鶏のから揚げ 白菜のりんごサラダ	食パン、小麦粉、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、ハム、鶏ひき肉、バター	バナナ、はくさい、かぶ、キャベツ、りんご、ねぎ、かぶ、葉、しょうが、にんにく、レモン果汁、いちごジャム	しょうゆ、みりん、中華だし、酒、食塩	牛乳 グッツキー 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 28.8 g 塩分 2.0 g	
08 (水)	御飯 みそ汁(たまねぎ・だいこん) 焼きがんとどきのあんかけ チンゲン菜のとりも炒め	米、白玉粉、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、さつまいも、米みそ	チンゲンサイ、にんじん、かぼちゃ、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、だいこん、ひじき、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、食塩、中華だし、酒、しょうゆ	牛乳 みだらし白玉 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 19.1 g 塩分 1.7 g	24 (金)	御飯 すまし汁(だいこん・わかめ) 厚揚げのそぼろあん キャベツのしらす和え	じゃがいも、米、さつまいも、はるさめ、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、だいこん、ごまつな、にんじん、えのきたけ、あおのり、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 いももち 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 21.9 g 塩分 1.7 g	
09 (木)	コッペパン ポトフ れんこんバーグ かぼちゃサラダ	コッペパン、米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、ウインナー、米みそ	かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、れんこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、干しぶどう、しめじ、かぶ、葉	みりん、コンソメ、食塩	牛乳 みぞ焼きおにぎり ほうじ茶	エネルギー 639 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.8 g 塩分 2.3 g	25 (土)	和風ピラフ みそ汁(にんじん・豆腐) メンチカツ ほうれん草の磯あえ	米、小麦粉、油、砂糖、パン粉、でん粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉、ベーコン、鶏むね肉、米みそ、バター	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、焼きのり、わかめ	昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 ビスコ ミニゼリー 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 22.3 g 塩分 2.6 g	
10 (金)	御飯 おかず汁 さわらの西京焼き 大根と鶏肉の煮物	米、さつまいも、じゃがいも、米粉、砂糖、片栗粉	牛乳、さわか、生揚げ、豆乳、鶏もも肉、卵、米みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、干しぶどう、えのきたけ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 さつまいもの煮しほ 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 18.2 g 塩分 1.5 g	27 (月)	御飯 みそ汁(さつまいも・わかめ) 肉豆腐 ほうれん草のナムル	米、さつまいも、米粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚肉、豆乳、木綿豆腐、米みそ	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 豆腐トナツ 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22.4 g 塩分 1.5 g	
11 (土)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・わかめ) ハンバーグ ブロッコリーの三色サラダ	米、片栗粉、和風ドレッシング、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ、ねぎ	ブロッコリー、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、にんにく、わかめ	かつお・昆布だし汁、酒、食塩	牛乳 ぜんべい ミニゼリー 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.1 g 塩分 1.3 g	28 (火)	ロールパン 野菜コーンスープ ポークビーンズ ブロッコリーのソテー	じゃがいも、さつまいも、ロールパン、黒砂糖、砂糖、油	牛乳、豆乳、豚肉、大豆、鶏ささ身、ハム、バター	たまねぎ、にんじん、トマト缶、ブロッコリー、キャベツ、クリームコーン缶、コーン、にんにく	ケチャップ、食塩、酢、酒、コンソメ、パセリ粉	牛乳 スイートポテト 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.9 g 塩分 1.7 g	
13 (月)	<b>成人の日</b>								29 (水)	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 白身魚のカレームニエル ブロッコリーのシーザー風サラダ	米、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、かれい、米のみそ、かにかまぼこ	もやし、ブロッコリー、バナナ、ねぎ、にんじん、とうもろこし、わかめ	かつお・昆布だし汁、酢、カレー粉、食塩	牛乳 バナナケーキ 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.9 g 塩分 1.2 g
14 (火)	みそラーメン 餃子 切干大根のサラダ	中華めん、さつまいも、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、米みそ、しらす干し	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、切り干しだいこん	酢、中華だし、酒、食塩	牛乳 やきいも 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.6 g 塩分 2.5 g	30 (木)	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) 豚肉の香味焼き 里芋と切干大根の旨煮	米、さつまいも、コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、米みそ、油揚げ、バター	もやし、干しぶどう、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、にんにく、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 オートミールスナック 牛乳	エネルギー 641 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.3 g 塩分 1.8 g	
15 (水)	御飯 いちご みそ汁(はくさい・厚揚げ) 揚げ豆腐の和風あんかけ かりぼりし和え	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、生揚げ、米みそ	はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、だいこん、きゅうり、さやえんどう、いちご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ホットケーキ(にんじん) 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.4 g 塩分 1.7 g	31 (金)	御飯 すまし汁(かぶ・わかめ) さばと玉ねぎのみそ煮 卵の花	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏ひき肉、おから、米みそ、油揚げ、ハム	たまねぎ、にんじん、かぶ、ねぎ、しめじ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、ひじき、しょうが、わかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 チャーハン ほうじ茶	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.5 g 塩分 1.6 g	
16 (木)	御飯 みそ汁(だいこん・水菜) さけのマヨネーズ焼き じゃが芋炒め	米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま油	牛乳、さけ、豚肉、米みそ、かつお節	だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、とうもろこし、ねぎ、きょうな、ピーマン、あおのり、わかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、こしょう	牛乳 お好み焼き 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 21.9 g 塩分 1.8 g	<p>☆1月23日は誕生会メニューです。</p> <p>☆食材の都合により、献立に変更が生じる場合があります。変更の際は玄関のお知らせをご覧ください。</p> <p>☆1月15日は語呂合わせで『いちごの日』です。</p> <p>☆旬の食材 たら ひらめ みずな ほうれんそう みかん いちご</p>								
17 (金)	御飯 じゃがいものスープ マーボー豆腐 はるさめサラダ	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、小麦粉、油、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ、しいたけ、コーン缶、わかめ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、中華だし、酒、食塩	牛乳 お野菜ポッキー 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.8 g 塩分 1.8 g									
18 (土)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・わかめ) 筑前煮 ほうれん草とえのきたけのお浸し	米、板こんにゃく、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ	ほうれんそう、れんこん、にんじん、かぼちゃ、えのきたけ、たけのこ、ごぼう、たまねぎ、いんげん、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ホームパイ ラムネ 牛乳	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g									
20 (月)	御飯 みそ汁(キャベツ・あげ) 肉じゃが こまつなごま和え	米、じゃがいも、ごま、油、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ缶、米みそ、油揚げ	にんじん、こまつな、たまねぎ、もやし、キャベツ、さやえんどう、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 プリン 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.0 g 塩分 1.6 g									

