

献立表



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	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					3時おやつ	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 (水)	五目混ぜご飯 なます 雑煮風汁 松風焼き 田作り	米、さといも、米粉、板こんにゃく、片栗粉、砂糖、こま、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ、いわし	にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな、ごぼう、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	塩せんべい牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 13.4 g 塩分 1.8 g	20 (金)	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) かれのいの照り焼き かれのいのカレー ミニゼリー クッキー牛乳	米、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、かれのい、米もやし、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、とうもろこし、かんでん、わかめ	ぶどう天然果汁、ぶどう、もやし、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、とうもろこし、かんでん、わかめ	かつお・昆布だし汁、酢、カレー粉、食塩	ビスコ牛乳 ぶどうゼリー クッキー牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.1 g 塩分 1.2 g	
05 (木)	御飯 みそ汁(だいこん・厚揚げ) かれのいの照り焼き 小松菜の納豆あえ	米、油	牛乳、かれのい、生揚げ、焼きわり納豆、米みそ、かつお節	だいこん、こまつな、にんじん、もやし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	ミニゼリー牛乳 ホームパイ ビスコ 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 14.7 g 塩分 2.8 g	21 (土)	焼きそば みそ汁(小松菜・さといも) きゅうりのサラダ	焼きそばめん、さといも、油、はるさめ	牛乳、豚肉、ハム、米みそ	もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、こまつな、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、中華ソース、ノンオイル和風ドレッシング、酒、こしょう	クッキー牛乳 せんべい ラムネ 牛乳	エネルギー 426 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.8 g 塩分 2.1 g	
06 (金)	食パン いちご かぶのスープ 鶏のから揚げ 白菜のりんごサラダ	食パン、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉、牛乳、ハム、鶏ひき肉	いちご、はくさい、かぶ、りんご、ねぎ、かつお・葉、レモン果汁、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、中華だし、の素、食塩	クッキー牛乳 ブルーチーズパフェ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.7 g 塩分 2.2 g	23 (月)	ロールパン ポトフ れんこんバーグ かぼちゃサラダ	ロールパン、さといも、米、水餃子、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、こま	豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、ウインナー、いわし、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、かつお・葉	みりん、コンソメ、食塩、しょうゆ	塩せんべい牛乳 みそ焼きおにぎり 小魚 ほうじ茶	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.8 g 塩分 2.1 g	
07 (土)	みぞ炒め丼 みそ汁(さといも・ねぎ) はるさめ炒め	米、さといも、はるさめ、油、片栗粉、こま油、砂糖	ヨーグルト、豚肉、木綿豆腐、ハム、米みそ	キャベツ、はくさい、ねぎ、ピーマン、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、わかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、中華だし、の素	クッキー牛乳 ヨーグルト	エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.7 g 塩分 1.7 g	24 (火)	ハリハリゆかり御飯 みそ汁(だいこん・油揚げ) あじの香り焼き かぶの塩昆布あえ	米、片栗粉、油	牛乳、あじ、米もやし、油揚げ	だいこん、かぶ、ねぎ、かつお・葉、切り干しだいこん、塩こんぶ、にんにく	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	クッキー牛乳 ホームパイ ラムネ 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 24.1 g 塩分 2.0 g	
09 (火)	成人の日								25 (水)	御飯 わかめスープ 肉団子の酢豚風 はるさめサラダ	米、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、こま油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、しいたけ、ピーマン、コーン缶、わかめ	酢、しょうゆ、食塩、中華だし、の素	ビスケット牛乳 せんべい ラムネ 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.4 g 塩分 1.7 g
10 (火)	御飯 みそ汁(さつまいも・わかめ) 肉豆腐 ほうれん草のおかか和え	米、さつまいも、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉、米みそ、かつお節	ほうれん草、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ホームパイ牛乳 ビスコ ラムネ 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 27.4 g 塩分 1.7 g	26 (木)	御飯 みそ汁(だいこん・厚揚げ) かれのいの照り焼き 小松菜の納豆あえ	米、米粉、油、砂糖	牛乳、かれのい、生揚げ、焼きわり納豆、豆乳、米みそ、かつお節	だいこん、こまつな、かぼちゃ、にんじん、もやし、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	ラムネ牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 16.4 g 塩分 1.5 g	
11 (水)	カレーライス みそ汁(もやし・水菜) コールスローサラダ フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	ヨーグルト、豚肉、チーズ、米みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、もも缶、こまつな、パイン缶、きょうな、わかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、クチャッブ、ウスターソース、コンソメ、酢、カレー粉、食塩	ビスコ牛乳 チーズおかおにぎり ほうじ茶	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 9.4 g 塩分 2.0 g	27 (金)	ひじきごはん 鶏だんご鍋 きゅうりと長芋のさっぱり漬 みかん	米、ながいも、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆乳、ツナ缶、油揚げ	みかん、はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ほうれん草、ねぎ、たまねぎ、ひじき、しょうが	酢、酒、しょうゆ、食塩、みりん、中華だし、の素	クッキー牛乳 ドーナツ 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.4 g 塩分 1.5 g	
12 (木)	御飯 おかず汁 さわらの西京焼き 昆布の煮物	米、スパゲティ、こま油、砂糖	牛乳、さわら、生揚げ、ウインナー、油揚げ、米みそ	にんじん、なす、たまねぎ、えのきたけ、刻みこんぶ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、クチャッブ、しょうゆ、みりん	ラムネ牛乳 ポポリタン 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.4 g 塩分 1.6 g	28 (土)	和風バススタ じゃが芋ともやしの炒め物 ヨーグルト	スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ツナ缶、ベーコン	ぶどう濃縮果汁、ぶどう、トマト、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、レモン果汁、かんでん	食塩、こしょう	ビスコ牛乳 ぶどうゼリー 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19.8 g 塩分 1.1 g	
13 (金)	きつねうどん メンチカツ 小松菜とトマトのサラダ	うどん、米、小麦粉、油、砂糖、パン粉、でん粉、こま油	油揚げ、豚肉、鶏むね肉、しらすがし、ツナ缶、かつお節	たまねぎ、こまつな、キャベツ、ねぎ、にんじん、トマト	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	塩せんべい牛乳 おにぎり(しらすがし・ねぎ)	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.9 g 塩分 2.5 g	30 (月)	温そうめん メンチカツ ほうれん草とえのきたけのお浸し	じゃがいも、そうめん、小麦粉、油、砂糖、パン粉、でん粉	牛乳、油揚げ、鶏もも肉、豚肉、鶏むね肉	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、にんじん、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ホームパイ牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.2 g 塩分 1.8 g	
14 (土)	ナポリタン 野菜スープ ヨーグルト	スパゲティ、油	牛乳、ヨーグルト、卵、ウインナー	ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、わかめ	かつお・昆布だし汁、クチャッブ、しょうゆ、食塩	ミニゼリー牛乳 ホームパイ クッキー 牛乳	エネルギー 407 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.6 g 塩分 2.2 g	31 (火)	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) さばの焼きおろし煮 白菜とツナのごま酢あえ	米、食パン、砂糖、こま	牛乳、さば、卵、ツナ缶、米みそ、バター、油揚げ	はくさい、だいこん、にんじん、もやし、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩	ビスケット牛乳 ブレッドトースト 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.9 g 塩分 2.6 g	
16 (月)	にんじん御飯 みそ汁(さつまいも・もやし) 鶏つくねのあんかけ ほうれん草と豆腐のごま和え	さつまいも、米、片栗粉、こま、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ	ほうれん草、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、ひじき、カットわかめ、ほしのり、こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	クッキー牛乳 やきいも 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.6 g 塩分 1.7 g	<p>☆1月6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 ほうれん草 みかん いちご</p>								
17 (火)	御飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 田舎煮 卯の花	米、じゃがいも、さといも、油、板こんにゃく、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、おから、豚ひき肉、米みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、れんこん、ごぼう、いんげん、ねぎ、しいたけ、ピーマン、ひじき、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ホームパイ牛乳 チャーハン ほうじ茶	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.7 g 塩分 1.7 g									
18 (水)	御飯 みそ汁(豆腐・チンゲン菜) 豚肉と野菜のごま炒め ひじきとさつまいもの煮物	米、さつまいも、油、こま、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、米みそ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、えのきたけ、ひじき、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	ビスケット牛乳 クリームパン 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.1 g 塩分 1.5 g									
19 (木)	御飯 みそ汁(だいこん・わかめ) マーボー豆腐 チンゲン菜のツナあえ	米、さといも、コーンフレーク、片栗粉、こま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、ツナ缶、バター	だいこん、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、干しぶどう、たけのこ、しいたけ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	ラムネ牛乳 オートミールスナック 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.1 g 塩分 2.0 g									

