



1月 予定献立



日(曜)	こんだて	おもなしょくひん			栄養価	
		血や肉になるたべもの	エネルギーになるたべもの	体の調子を整えるたべもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9(金)		ごはん	かいそうエクス	こめ	601	24.7
		さわらのさいきょうやき	さわら			
		のっぺいじる	ちくわ	さといも こんにゃく		
		かわりなます	あぶらあげ	ごま		
			ぎゅうにゅう			
13(火)		ガーリックパン		マーガリン パン	617	24.6
		ポークシチュー	ぶたにく	じゃがいも		
		ブロッコリーサラダ				
			ぎゅうにゅう			
14(水)		ごはん	かいそうエクス	こめ	590	27.7
		とうふのチゲふう	あさり とうふ ぶたにく			
		ビーフンサラダ		ビーフン ごま		
			ぎゅうにゅう			
15(木)		とりごぼうごはん	かいそうエクス とりにく あぶらあげ	こめ	666	28.8
		けのじる	ぶたにく だいず こおりとうふ	こんにゃく じゃがいも		
		しらたませんざい		しらたまだんご あずき さとう		
			ぎゅうにゅう			
16(金)		ごはん	かいそうエクス	こめ	621	24
		ハムチーズいもち	チーズ ハム	じゃがいも		
		いしかりじる	サケ あぶらあげ	こんにゃく さといも		
			ぎゅうにゅう			
19(月)		きなこあげパン	きなこ	パン あぶら さとう	639	20.5
		ニョッキのスープ	ベーコン	ニョッキ		
		にんじんのラベ				
		いちごヨーグルト	ヨーグルト			
20(火)		ごはん	かいそうエクス	こめ	651	24.6
		じゃがいものそばろに	だいず	じゃがいも		
		かすじる	ぶたにく とうふ	さけかす		
			ぎゅうにゅう			
21(水)		おろしうどん	とりにく あぶらあげ	うどん	628	29.3
		ちくわのにしょくあげ	たまご ちくわ あおのり	こむぎこ ごま あぶら		
		ゴマおかかあえ	かつおぶし	ごま		
			ぎゅうにゅう			
22(木)		ごはん	かいそうエクス	こめ	626	23
		キーマカレー	とりにく ぶたにく	じゃがいも しろはなまめ		
		ほうれんそうサラダ				
		てづくりりんごゼリー	かんてん	さとう		
23(金)		ごはん	かいそうエクス	こめ	595	24.9
		やながわふうどんのぐ	たまご ぶたにく			
		ごまじょうゆあえ		ごま		
			ぎゅうにゅう			
26(月)		うめぼしのおにぎり	かいそうエクス	こめ むぎ	572	27.4
		やきざけ	サケ			
		なめこじる	とうふ			
		おひたし				
27(火)		メーブルトースト		パン マーガリン さとう メーブルシロップ	696	27
		ししゃものエスカベッシュ	ししゃも	あぶら		
		あさりのチャウダー	あさり ぎゅうにゅう ベーコン	バター こむぎこ じゃがいも しろはなまめ		
			ぎゅうにゅう			
28(水)		やきいなり	あぶらあげ	こめ こんにゃく	641	27.4
		あつやきたまご	たまご			
		とんじる	ぶたにく とうふ	こんにゃく さつまいも		
			ぎゅうにゅう			
29(木)		まいだけごはん	かいそうエクス とりにく あぶらあげ	こめ ごま	612	25.9
		ことじ	するめ なまあげ ちくわ	さといも		
		じゅうねんみそあえ		えごま ごま		
			ぎゅうにゅう			
30(金)		いわつきごはん	かいそうエクス	こめ	624	26.4
		しせんとうふ	とうふ ぶたにく			
		えのきとワカメのナムル	わかめ	ごま		
			ぎゅうにゅう			

- ・この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
- ・使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↓や↑のマークで示します。
- ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。



ラッキーにんじんのマーク

今月のラッキー人参は13日のシチューに入っています