



1月 予定献立



日(曜)	こんだて	おもなしそくひん			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	かいそうエキス	ごめ		601	24.7
	さわらのさいきょうやき	さわら				
	のっついじる	ちくわ	さといも こんにゃく	ごぼう にんじん ほししいたけ れんこん		
	かわりなます	あぶらあげ	ごま	たいこん ゆず にんじん		
		ぎゅうにゅう				
13(火)	ガーリックパン		マーガリン パン	カリーノケール にんにく たまねぎ レモン	617	24.6
	ポークシチュー	ぶたにく	じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく セロリ かぶ カリーノケール		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー コーン きゅうり キャベツ たまねぎ		
		ぎゅうにゅう				
14(水)	ごはん	かいそうエキス	ごめ	↓キムチ えのき にんにく しょうが↓	590	27.7
	とうふのチゲふう	あさり とうふ ぶたにく		いわつきねぎ にんじん はくさい もやし しめじ にら		
	ピーフンサラダ		ピーフン ごま	キャベツ だいすもやし にんじん		
		ぎゅうにゅう				
15(木)	とりごぼうごはん	かいそうエキス とりにく あぶらあげ	ごめ	にんじん ごぼう しめじ	666	28.8
	けのじる	ぶたにく だいす こおりどうふ	こんにゃく じゃがいも	いわつきねぎ にんじん だいこん ほうれんそう		
	しらたまぜんざい		しらたまだんご あすき さとう			
		ぎゅうにゅう				
16(金)	ごはん	かいそうエキス	ごめ		621	24
	ハムチーズいももち	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	はくさい ほうれんそう にんじん		
		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
	ニヨッキのスープ	ベーコン	ニヨッキ	キャベツ ほししいたけ しょうが たまねぎ にんじん		
	にんじんのラペ			にんじん バジル にんにく		
	いちごヨーグルト	ヨーグルト				
		ぎゅうにゅう				
20(火)	ごはん	かいそうエキス	ごめ		651	24.6
	じゃがいものそぼろに	だいす	じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース		
	かすじる	ぶたにく とうふ	さけかす	いわつきねぎ ごぼう にんじん はくさい しめじ		
		ぎゅうにゅう		↓こまつな↑		
21(水)	おろしうどん	とりにく あぶらあげ	うどん	えのき たまねぎ だいこん にんじん しょうが	628	29.3
	ちくわのにょくあげ	たまご ちくわ あおのり	こむぎこ ごま あぶら			
	ゴマおかかえ	かつおぶし	ごま	こまつな もやし キャベツ		
		ぎゅうにゅう				
22(木)	ごはん	かいそうエキス	ごめ	↓エリンギ トマト↓	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	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ		
	ほうれんそうサラダ			ほうれんそう キャベツ コーン		
	てづくりりんごゼリー	かんてん	さとう	りんご		
		ぎゅうにゅう				
23(金)	ごはん	かいそうエキス	ごめ		595	24.9
	やながわふうどんのぐ	たまご ぶたにく		さやいんげん ごぼう たまねぎ		
	ごまじょうゆあえ		ごま	こまつな もやし キャベツ コーン		
		ぎゅうにゅう				
	うめぼしのおにぎり	かいそうエキス	ごめ むぎ	うめぼし		
26(月)	やきざけ	サケ			572	27.4
	なめこじる	とうふ		いわつきねぎ なめこ たまねぎ だいこん にんじん		
	おひたし			こまつな はくさい もやし		
		ぎゅうにゅう				
	メープルトースト		パン マーガリン さとう メープルシロップ			
27(火)	ししゃものエスカベッシュ	ししゃも	あぶら	たまねぎ ピーマン あかビーマン	696	27
	あさりのチャウダー	あさり ぎゅうにゅう エビ ベーコン	パター こむぎこ じゃがいも しろはなまめ	にんじん たまねぎ エリンギ		
		ぎゅうにゅう				
	やきいなり	あぶらあげ	ごめ こんにゃく	だけのこ しめじ きくらげ ほししいたけ にんにく		
28(水)	あつやきたまご	たまご			641	27.4
	とんじる	ぶたにく とうふ	こんにゃく さつまいも	いわつきねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな		
		ぎゅうにゅう				
	まいだけごはん	かいそうエキス とりにく あぶらあげ	ごめ ごま	まいだけ		
29(木)	ことじ	するめ なまあげ ちくわ	さといも	にんじん きくらげ	612	25.9
	じゅうねんみそあえ		えごま ごま	キャベツ さやいんげん にんじん		
		ぎゅうにゅう				
	いわつきごはん	かいそうエキス	ごめ	↓ほししいたけ ながねぎ↓		
30(金)	しせんどうふ	とうふ ぶたにく		たまねぎ にんじん しょうが だけのこ にんにく	624	26.4
	えのきとワカメのナムル	わかめ	ごま	もやし こまつな えのき にんにく		
		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、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