

1月

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1杯分 kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
9	金	鶏ごぼう丼		ビーフンサラダ たまねぎのみぞ汁	とりひきにく ぎゅうにゅう チキンハム みそ	ごぼう たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが グリンピース きゅうり ほうれんそう	ごめ おおむぎ さとう あぶら ビーフン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	709	25.5	22.2
13	火	ごはん		ぶりの照り焼き 紅白なます ふとみつばのすまし汁	ぎゅうにゅう ぶり とうふ	だいこん にんじん みつば	ごめ あぶら さとう ふ	704	30.4	28.6
14	水	肉みそどんぶり		豆腐サラダ 春雨スープ	ぶたひきにく ぎゅうひきにく あかもそ ぎゅうにゅうハム とうふ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン ほししいたけ にんにく きゅうり チンゲンサイ	ごめ おおむぎ あぶら さとう オリーブゆ はるさめ	721	26.4	26.6
15	木	麦入りごはん		オムレツのトマトソースかけ にんじんといんげんのソテー 白菜のクリームスープ	ぎゅうにゅう オムレツ ソーセージ とりにく	たまねぎ にんにく トマト さやいんげん にんじん はくさい	ごめ おおむぎ あぶら さとう バター	714	28.4	28.0
16	金	おむすび		味つけのり 豚汁 レモンゼリー	ぎゅうにゅう あじつけのり ぶたにく とうふ みそ	だいこん たまねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ はねぎ	ごめ おおむぎ さつまいも ゼリー	697	21.6	17.3
19	月	麦入りごはん		淡路たまねぎコロッケ にんじんと鶏肉のサラダ レタスのスープ	ぎゅうにゅう ささみフレーク ベーコン	にんじん ブロッコリー レタス たまねぎ バセリ	ごめ おおむぎ あぶら コロッケ オリーブゆ さとう	770	23.3	28.9
20	火	麦入りごはん		豚肉のしょうが炒め マカロニサラダ 白菜の中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく りんごジュース きゅうり コーン はくさい えのきたけ はねぎ	ごめ おおむぎ あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	747	26.7	28.3
21	水	親子どんぶり		野菜のからしあえ もやしのみぞ汁	とりにく ちくわ ぎゅうにゅう チキンハム あつあげ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ はねぎ キャベツ もやし	ごめ おおむぎ あぶら さとう	736	31.0	28.2
22	木	パン		いちごジャム チリコンカン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう だいす ぶたひきにく ソーセージ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ きパリカ	パン いちごジャム あぶら オリーブゆ さとう	776	28.5	34.1
23	金	麦入りごはん		鶏肉の塩こうじ焼き ひじきのごまマヨサラダ 水菜のみぞ汁	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ひじき とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん みずな	ごめ おおむぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	697	33.6	27.0
26	月	麦入りごはん		鮭のタルタルソース焼き 小松菜ときのこの炒め物 道産子汁	ぎゅうにゅう さけ ハム ぶたにく わかめ みそ	バセリ こまつな キャベツ にんじん しめじ えのきたけ コーン	ごめ おおむぎ あぶら タルタルソース ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも バター	724	33.0	28.8
27	火	ゆかりごはん		がめ煮 さつまいものみぞ汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ みそ ヨーグルト	あかじそ にんじん れんこん ごぼう たけのこ さやいんげん だいこん はねぎ	ごめ おおむぎ あぶら こんにゃく さとう さつまいも	717	25.3	18.1
28	水	麦入りごはん		タレカツ ボイルキャベツ のっつい汁	ぶたにく とりにく	野菜ジュース キャベツ にんじん だいこん ほうれんそう ほししいたけ	ごめ おおむぎ あぶら ごむぎご パンこ さとう でんぶん	736	23.6	25.1
29	木	麦入りごはん		さばの塩焼き クープイリチー 豆腐と小松菜のすまし汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく こんぶ ひらでん とうふ	ほししいたけ にんじん さやいんげん にんにく こまつな えのきたけ	ごめ おおむぎ あぶら ごまあぶら こんにゃく さとう	726	32.9	30.5
30	金	キムタクごはん		チーズサラダ 厚揚げのみぞ汁 豆乳みかんムース	ぶたにく ぎゅうにゅう ピッコロハム チーズ だいす あつあげ みそ	キムチ たくあん キャベツ きゅうり にんじん こまつな	ごめ おおむぎ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	720	27.3	27.9
31	土	カレーライス		ツナと水菜のサラダ	とりにく チーズ ショア ツナ	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム だいこん みずな	ごめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	722	25.5	19.2