

[献立予定表]

2019年 12月

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | その他 | エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 |
|-----|-------------|----|----------------------|---------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|
| 2月 | 黒コッペパン | | | 黒コッペパン | | | 723 kcal |
| | 白菜スープ | ○ | ベーコン | サラダ油,マカロニ | はくさい,玉ねぎ | チキンコンソメ,食塩,白こしょう | 31.9 g |
| | イカのハーブ焼き | | イカ | オリーブ油 | にんにく | 食塩,白こしょう,酒,バジル | 20.9 g |
| | カラフルポテト | | | じゃがいも,オリーブ油 | にんじん,コーン,えんどう豆 | 食塩,白こしょう,チキンコンソメ | 3.2 g |
| 3火 | 麦ごはん | | | 精白米,精麦 | | | 790 kcal |
| | 大根のみそ汁 | ○ | 木綿豆腐,油揚げ,わかめ,ミックスマイソ | | だいこん,ねぎ | いりこだしパック | 29.9 g |
| | 三色鶏そぼろ | | いり卵,鶏ひき肉 | 三温糖,サラダ油 | にんじん,枝豆 | 酒,うすくちしょうゆ | 19.6 g |
| | ひじきの炒め煮 | | 干ひじき,ちくわ | 三温糖,サラダ油 | にんじん,さやいんげん | こいくちしょうゆ,本みりん,和風だしの素 | 3.0 g |
| 4水 | 小型パン | | | 小型パン | | | 827 kcal |
| | 焼きそば | ○ | 豚肉,あおのり,かつお節 | サラダ油,中華めん | にんじん,キャベツ,しょうが | 酒,食塩,白こしょう,焼きそばソース | 30.9 g |
| | フランクフルト | | フランクフルト | | | | 34.1 g |
| | 根菜サラダ | | 干ひじき | 香りごまドレッシング | れんこん,にんじん,だいこん | | 4.3 g |
| 5木 | 麦ごはん | | | 精白米,精麦 | | | 879 kcal |
| | 関東煮 | ○ | 玉はんぺん,うずら卵,昆布 | さといも,こんにやく,中ざら糖 | だいこん,にんじん | こいくちしょうゆ,酒,和風だしの素 | 29.2 g |
| | 焼きシシャモ | | シシャモ | | | | 23.2 g |
| | 白菜の塩昆布あえ | | 塩昆布 | | はくさい,にんじん,もやし | 食塩 | 2.6 g |
| | 焼きプリンタルト | | | 焼きプリンタルト | | | |
| 6金 | カレーピラフ | ○ | ウィンナー | α化米,もち米,サラダ油 | 玉ねぎ,マッシュルーム,にんじん,コーン,えんどう豆 | ドライミックスカレー,チキンコンソメ,食塩,白こしょう,酒 | 755 kcal |
| | ジュリエンスープ | | ベーコン | サラダ油,マカロニ | セロリー,玉ねぎ,にんじん,パセリ | チキンコンソメ,食塩,白こしょう | 27.4 g |
| | 白身魚(ホキ)フライ | | 白身魚(ホキ)フライ | 大豆油 | | | 24.6 g |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | 3.1 g |
| 9月 | バンズパン | | | バンズパン | | | 855 kcal |
| | クリームシチュー | ○ | 鶏肉,牛乳,脱脂粉乳,クリーム | じゃがいも,ホワイトルー,サラダ油 | にんじん,玉ねぎ | 酒,チキンコンソメ,白ワイン,食塩,白こしょう | 35.5 g |
| | ハンバーグ | | ハンバーグ | 三温糖 | | ウスターソース,トマトケチャップ | 30.6 g |
| | 海藻サラダ | | 干ひじき,糸寒天 | | だいこん,にんじん,コーン | 青じそドレッシング | 4.2 g |
| 10火 | 麦ごはん | | | 精白米,精麦 | | | 839 kcal |
| | 湯葉のすまし汁 | ○ | 湯葉,かまぼこ,木綿豆腐 | | 糸みつば,えのきたけ | かつおだしパック,食塩,うすくちしょうゆ | 34.7 g |
| | サバのみそ煮 | | サバ,赤みそ | 中ざら糖 | しょうが,ねぎ | こいくちしょうゆ,酒,本みりん | 19.3 g |
| | 小松菜と切干のごまあえ | | | いりごま | こまつな,にんじん,切干大根 | うすくちしょうゆ,和風だしの素,本みりん,かつおだしパック | 2.5 g |
| | みかん | | | | みかん | | |
| 11水 | 小型米粉パン | | | 小型米粉パン | | | 664 kcal |
| | みそ煮こみうどん | ○ | かまぼこ,鶏肉,油揚げ,赤みそ | うどん | にんじん,ごぼう,ねぎ | かつおだしパック,とうがらし | 30.9 g |
| | ハタハタの唐揚げ | | ハタハタの唐揚げ | 大豆油 | | | 23.4 g |
| | キャベツのおかかあえ | | かつお節 | | キャベツ,もやし,にんじん | うすくちしょうゆ,和風だしの素,本みりん,かつおだしパック | 3.9 g |
| 12木 | 麦ごはん | | | 精白米,精麦 | | | 854 kcal |
| | 卵わかめスープ | ○ | わかめ,鶏卵,かまぼこ | かたくり粉 | 玉ねぎ | 中華だし,うすくちしょうゆ,食塩 | 29.4 g |
| | 酢豚 | | 豚肉 | かたくり粉,大豆油,サラダ油,中ざら糖 | しょうが,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,煮ピーマン,干し椎茸 | こいくちしょうゆ,酒,トマトケチャップ,米酢,中華だし | 22.6 g |
| | パイ | | | | パイ | | 2.3 g |
| 13金 | 麦ごはん | | | 精白米,精麦 | | | 869 kcal |
| | チキンカレー | ○ | 鶏肉 | サラダ油,じゃがいも,カレールー | にんにく,にんじん,玉ねぎ,ブルーン | 白ワイン,カレー粉,トマトケチャップ,ウスターソース,食塩,チキンコンソメ | 24.0 g |
| | キャベツのソテー | | ベーコン | サラダ油 | キャベツ,コーン | チキンコンソメ,食塩,白こしょう | 18.4 g |
| | 福神漬 | | | | 福神漬 | | 3.7 g |
| | りんごゼリー | | | りんごゼリー | | | |

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | その他 | エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 |
|-----|----------------|----|----------------|----------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|
| 16月 | レーズンパン | | | レーズンパン | | | 772 kcal |
| | ポトフ | | ウィンナー | サラダ油,じゃがいも | にんじん,玉ねぎ,パセリ | チキンコンソメ,食塩,白こしょう | 27.7 g |
| | オムレツ | ○ | オムレツ | | | | 23.9 g |
| | もやしサラダ | | | イタリアンドレッシング | もやし,コーン,キャベツ | | 3.6 g |
| | キウイ | | | | キウイ | | |
| 17火 | 麦ごはん | | | 精白米,精麦 | | | 775 kcal |
| | いものこ汁 | ○ | 昆布 | さといも | にんじん,だいこん,ごぼう,ぶなしめじ,ねぎ | こいくちしょうゆ,食塩,かつおだしパック | 22.9 g |
| | かぼちゃの天ぷら | | | 薄力粉,サラダ油,大豆油 | かぼちゃ | ベーキングパウダー(アルミ無),食塩 | 17.7 g |
| | 大根と豚肉の煮物 | | 豚肉 | 中ざら糖 | だいこん,しょうが | こいくちしょうゆ,酒,和風だしの素,かつおだしパック | 1.5 g |
| 18水 | ソフト麺 | | | ソフト麺 | | | 884 kcal |
| | 麻婆ピリ辛ソース | ○ | 豚ひき肉,赤みそ | サラダ油,ごま油,かたくり粉 | 干し椎茸,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,にら,しょうが,にんにく | 酒,テンメンジャン,こいくちしょうゆ,中華だし,トウバンジャン | 30.1 g |
| | 大学いも | | | さつまいも,大豆油,三温糖,黒ごま | | こいくちしょうゆ | 21.6 g |
| | 中華サラダ | | | 中華ドレッシング | もやし,にんじん,キャベツ | | 2.4 g |
| 19木 | 麦ごはん | | | 精白米,精麦 | | | 847 kcal |
| | キムチ鍋 | ○ | 木綿豆腐,豚肉,ミックスみそ | ごま油 | はくさい,白菜キムチ,干し椎茸,にら | 酒,いりこだしパック,コチジャン | 34.8 g |
| | 焼き肉 | | 牛肉 | サラダ油,三温糖,かたくり粉 | 玉ねぎ,しょうが,にんにく | こいくちしょうゆ,オイスターソース,酒,本みりん | 24.6 g |
| | 餃子ほうれん草のナムルサラダ | | | ナムルドレッシング | ほうれん草,もやし,にんじん | | 2.9 g |
| 20金 | 五目ごはん | | 鶏肉 | α化米,もち米,中ざら糖,サラダ油 | にんじん,干し椎茸,ごぼう | 酒,うすくちしょうゆ,食塩,和風だしの素 | 707 kcal |
| | みそけんちん汁 | ○ | 木綿豆腐,油揚げ,赤みそ | さといも,こんにやく | にんじん,だいこん,ねぎ | かつおだしパック | 29.1 g |
| | サワラの柚庵揚げ | | サワラ | かたくり粉,米粉,大豆油 | ゆず果汁,ゆず皮, | こいくちしょうゆ,酒,本みりん | 23.3 g |
| | りんご | | | | りんご | | 3.0 g |
| 23月 | 食パン | | | 食パン | | | 792 kcal |
| | いちごジャム | | | | いちごジャム | | 28.4 g |
| | ポークビーンズ | ○ | 大豆,豚肉 | じゃがいも,マカロニ,サラダ油,三温糖 | 玉ねぎ,にんじん | 酒,トマトピューレ,トマトケチャップ,チキンコンソメ,ウスターソース,食塩 | 23.8 g |
| | れんこんチップス | | | 大豆油 | れんこん | 食塩 | 3.5 g |
| | 小松菜のソテー | | | サラダ油 | こまつな,もやし,コーン | チキンコンソメ,白こしょう,食塩 | |
| 24火 | 麦ごはん | | | 精白米,精麦 | | | 976 kcal |
| | ハッシュドビーフ | ○ | 牛肉 | サラダ油,ハヤシルウ,米粉 | ニンニク,ニンジン,タマネギ,マッシュルーム,グリルド・スプルー | 白ワイン,トマトケチャップ,ウスターソース,食塩,チキンコンソメ | 31.2 g |
| | マーマレードチキン | | 鶏肉 | | にんにく,マーマレード | 白こしょう,こいくちしょうゆ,酒,本みりん | 28.9 g |
| | 野菜サラダ | | | ノンエッグマヨネーズ | コーン,キャベツ,もやし,にんじん | | 2.4 g |
| | セレクトデザート | | | ホワイトケーキ,チョコケーキ | いちご,オレンジ,ぶどう | | |
| 25水 | シナモンパン | | | 小型パン,大豆油,グラニュー糖,三温糖 | | シナモン | 684 kcal |
| | ラーメン | ○ | 豚肉,なると | サラダ油,中華めん,ごま油 | しょうが,にんにく,にんじん,はくさい,ねぎ,コーン | 酒,食塩,白こしょう,こいくちしょうゆ,中華だし | 27.5 g |
| | 厚焼き卵 | | 厚焼き卵 | | | | 24.9 g |
| | 切干大根のサラダ | | | かんきつドレッシング | 切干大根,にんじん,コーン,きゅうり | | 3.5 g |
| 26木 | 麦ごはん | | | 精白米,精麦 | | | 803 kcal |
| | のりの佃煮 | ○ | のり佃煮 | | | | 32.3 g |
| | 白菜のみそ汁 | | わかめ,ミックスみそ | | はくさい,玉ねぎ,ねぎ | いりこだしパック | 17.0 g |
| | 丸干しイワシのから揚げ | | イワシ | かたくり粉,米粉,大豆油 | | 酒 | 3.9 g |
| | 年越しのおかず | | 鶏肉,焼き豆腐,刻み昆布 | さといも,こんにやく,中ざら糖,サラダ油 | だいこん,にんじん,ごぼう | うすくちしょうゆ,本みりん,酒,和風だしの素 | |

※都合により、食材や料理が変更になることもあります。