

[献立予定表]

2019年 1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
8 火	麦ごはん			精白米,精麦			848 kcal
	白玉雑煮		かまぼこ	白玉もち,さといも	こまつな,干し椎茸	こいくちしょうゆ,本みりん,食塩,かつおだしパック	32.1 g
	ハマチの照り焼き	○	ハマチ			こいくちしょうゆ,酒,本みりん	21.4 g
	炒めなます		油揚げ	三温糖,いりごま,ごま油	だいこん,にんじん	うすくちしょうゆ,和風だしの素,米酢,食塩	1.7 g
	黒豆					黒大豆	
9 水	小型パン			小型パン			751 kcal
	カレーうどん		鶏肉	うどん,カレールウ	にんじん,玉ねぎ,ねぎ	酒,こいくちしょうゆ,食塩,かつおだしパック	28.9 g
	里芋コロッケ	○		里芋コロッケ,大豆油			23.0 g
	大根と厚揚げの煮物		厚揚げ	中ざら糖	だいこん,にんじん	こいくちしょうゆ,本みりん,酒,和風だしの素	3.4 g
	ヨーグルト		ヨーグルト				
10 木	麦ごはん			精白米,精麦			870 kcal
	豚汁		豚肉,豚ばら肉,木綿豆腐,赤みそ	さといも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	いりこだしパック	33.0 g
	和風おろしハンバーグ	○	ハンバーグ	三温糖	玉ねぎ,しょうが,だいこんおろし	うすくちしょうゆ,本みりん,和風だしの素	24.0 g
	水菜と白菜の塩昆布あえ		塩昆布		みずな,はくさい,にんじん	食塩	3.4 g
11 金	麦ごはん			精白米,精麦			852 kcal
	ワンタンスープ	○	焼き豚	ワンタン皮	にんじん,もやし,にら	酒,中華だし,うすくちしょうゆ,食塩,白こしょう	24.1 g
	イカのチリソース炒め		イカフリッター	大豆油,ごま油,三温糖	玉ねぎ,にんにく,しょうが,ねぎ	トウバンジャン,ケチャップ,こいくちしょうゆ,トマトチリソース	22.0 g
	チンゲンサイの中華炒め			ごま油	チンゲンサイ,キャベツ,にんじん,コーン	オイスターソース,こいくちしょうゆ,酒	2.0 g
15 火	麦ごはん			精白米,精麦			803 kcal
	関東煮		玉はんぺん,うずら卵,昆布	さといも,こんにゃく,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	31.3 g
	ホッケの塩焼き	○	塩ホッケ				16.6 g
	小松菜の煮びたし		油揚げ		こまつな,にんじん,はくさい	うすくちしょうゆ,和風だしの素,本みりん	3.8 g
	ミルクココア			ミルクココア			
16 水	ソフト麺			ソフト麺			861 kcal
	ミートソース	○	豚ひき肉	ハヤシルウ,サラダ油	しょうが,にんじん,玉ねぎ,グリーンピース	酒,トマトピューレ,ケチャップ,ウスターソース,チキンコンソメ,食塩,白こしょう	32.8 g
	抹茶きなこ豆		大豆,きな粉	大豆油,三温糖		抹茶,食塩	24.6 g
	野菜ソテー			サラダ油	ほうれん草,もやし,コーン	チキンコンソメ,白こしょう,食塩	2.8 g
17 木	麦ごはん			精白米,精麦			809 kcal
	豆腐のチゲ	○	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	30.2 g
	エビしゅうまい		エビしゅうまい				19.4 g
	もやしナムル			いりごま,三温糖,サラダ油	ほうれん草,もやし,にんじん	こいくちしょうゆ,トウバンジャン	2.9 g
18 金	金魚めし		油揚げ,味付小魚	α化米,もち米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸	酒,和風だしの素,こいくちしょうゆ,食塩	744 kcal
	湯葉のすまし汁	○	湯葉,かまぼこ,木綿豆腐		こまつな,えのきたけ	かつおだしパック,食塩,うすくちしょうゆ	33.2 g
	豚肉のごま揚げ		豚肉	いりごま,かたくり粉,大豆油	しょうが	うすくちしょうゆ,酒	24.4 g
	みかん				みかん		2.8 g
21 月	米粉食パン			米粉パン			875 kcal
	みかんジャム					みかんジャム	34.1 g
	冬野菜シチュー	○	ベーコン,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,かぶ,かぶの葉	チキンコンソメ,白ワイン,食塩,白こしょう,米粉	28.0 g
	ニジマスのレモン風味		ニジマス	大豆油,三温糖	レモン果汁	米粉,食塩,白こしょう,こいくちしょうゆ	3.6 g
ほうれん草のサラダ		糸寒天		ほうれん草,にんじん,もやし,コーン	青じそドレッシング		
22 火	麦ごはん			精白米,精麦			843 kcal
	こも豆腐のすき焼き	○	豚肉,かまぼこ,こも豆腐	しらたき,すき焼きふ,三温糖,サラダ油	にんじん,はくさい,ねぎ	酒,こいくちしょうゆ,和風だしの素	31.6 g
	厚焼き卵		厚焼き卵				20.4 g
	れんこんのきんぴら		はんぺん	サラダ油,こんにゃく,三温糖,いりごま	にんじん,れんこん,さやいんげん	こいくちしょうゆ,酒,本みりん,和風だしの素,とうがらし	2.6 g

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
23 水	五平もち		赤みそ	五平もち,いりごま,すりごま,三温糖,練りごま		本みりん,こいくちしょうゆ,水	759 kcal
	一食うどん			うどん			28.7 g
	きつねうどんのつゆ	○	鶏肉,かまぼこ,油揚げ		干し椎茸,にんじん,はくさい,ねぎ	こいくちしょうゆ,本みりん,食塩,かつおだし,パックとうがらし	21.0 g
	切干大根の煮つけ 各務原にんじんゼリー			サラダ油,中ざら糖 各務原にんじんゼリー	切干大根,さやいんげん,にんじん	こいくちしょうゆ,本みりん,和風だしの素	3.3 g
24 木	麦ごはん			精白米,精麦			842 kcal
	小松菜のすまし汁	○	かまぼこ,木綿豆腐		干し椎茸,こまつな	うすくちしょうゆ,食塩,本みりん,かつおだし,パック	32.8 g
	鶏肉のねぎソース かけ		鶏肉	かたくり粉,大豆油,三温糖,ごま油	にんにく,ねぎ,しょうが	酒,オイスターソース,こいくちしょうゆ,米酢,水	20.3 g
	里芋の煮物		豚ひき肉	サラダ油,さといも,中ざら糖	しょうが,にんじん,枝豆	酒,うすくちしょうゆ,本みりん,和風だしの素	2.0 g
25 金	麦ごはん			精白米,精麦			859 kcal
	奥美濃カレー	○	鶏肉,郡上みそ	サラダ油,じゃがいも,カレールウ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ブルーン	酒,ケチャップ,ウスターソース,チキンコンソメ,食塩,白こしょう,カレー粉	24.2 g
	ビーンズサラダ		大豆	ノンエッグマヨネーズ	にんじん,キャベツ,枝豆		19.6 g
	福神漬 キウイ				福神漬 キウイ		2.8 g
28 月	食パン			食パン			761 kcal
	スライスチーズ		チーズ				34.1 g
	かぶのスープ	○	ベーコン		にんじん,玉ねぎ,かぶ,かぶの葉	チキンコンソメ,食塩,白こしょう	31.0 g
	マーマレードチキン キャベツのソテー		鶏肉	サラダ油	にんにく,マーマレード キャベツ,もやし,コーン	白こしょう,こいくちしょうゆ,酒,本みりん チキンコンソメ,食塩,白こしょう	3.8 g
29 火	麦ごはん			精白米,精麦			760 kcal
	いものこ汁	○	油揚げ	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	27.2 g
	ワカサギのから揚げ		ワカサギの唐揚げ	大豆油			18.2 g
	ひじきとれんこんのみそ炒め		干ひじき,鶏ひき肉,ミックスみそ	いりごま,サラダ油,三温糖	れんこん,しょうが,さやいんげん	本みりん,酒,和風だしの素	1.7 g
30 水	小型パン			小型パン			677 kcal
	とんこつラーメン	○	豚肉,なると	サラダ油,中華めん	にんじん,はくさい,ねぎ,しょうが	酒,とんこつラーメンスープ,食塩,白こしょう	25.1 g
	春巻き		春巻き	大豆油			23.5 g
	チンゲンサイと卵の炒め物 りんご		いり卵	ごま油	チンゲンサイ,もやし,ぶなしめじ りんご	オイスターソース,うすくちしょうゆ,酒,中蒸だし,食塩	3.7 g
31 木	麦ごはん			精白米,精麦			835 kcal
	のりの佃煮	○	ひじきのり				34.2 g
	大根のみそ汁		木綿豆腐,油揚げ,わかめ,ミックスみそ		だいこん,ねぎ	いりこだし,パック	21.8 g
	サバの塩焼き じゃがいものうま煮		塩サバ	じゃがいも,しらたき,サラダ油,中ざら糖	玉ねぎ,さやいんげん	酒 うすくちしょうゆ,酒,和風だしの素	3.5 g

※都合により、食材や料理が変更になることもあります。