

2019年01月

献立表

日 ／ 曜	献立名		材料名				栄養価	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
10	ロールパン	もも缶	マヨネーズ、油、ロールパン、はちみつ、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮、チーズ	黄桃缶、南瓜、葱、枝豆、赤パプリカ、人参、玉葱、生姜、わかめ	しょうゆ、中華だし、の素、みりん、食塩	エネルギー	468 kcal
－	ローストチキン	牛乳					たんぱく質	20.4 g
木	かぼちゃサラダ						脂質	21.3 g
－	わかめスープ						カルシウム	237 mg
15	カレーライス		米、じゃがいも、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉、油揚げ、脱脂粉乳、ヨーグルト	みかん、玉葱、もやし、人参、きゅうり、にんにく、しょうが	カレールウ、ケチャップ、酒、ウスターソース、洋風だしの素、酢、食塩	エネルギー	483 kcal
－	もやしサラダ						たんぱく質	16.0 g
火	みかん						脂質	16.8 g
－	牛乳						カルシウム	234 mg
16	けんちんうどん		ゆでうどん、さといも、小麦粉、砂糖、油、三温糖、黒ごま	牛乳、ちくわ、豚肉、木綿豆腐	大根、いちご、葱、人参、ごぼう、しょうが	かつおだし汁、みりん、酒、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー	475 kcal
－	ちくわのごま焼き						たんぱく質	19.0 g
水	フルーチェ(いちご)						脂質	14.2 g
－	牛乳						カルシウム	252 mg
17	鶏ごぼうご飯	りんご	米、片栗粉、油、マヨネーズ、三温糖	牛乳、わかさぎ、鶏肉、ツナ水煮、はんぺん	りんご、きゅうり、ごぼう、人参、切り干し大根、榎茸、干し椎茸、わかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、しょうゆ	エネルギー	415 kcal
－	魚のから揚げ	牛乳					たんぱく質	17.5 g
木	切干し大根のサラダ						脂質	13.6 g
－	はんぺんのすまし汁						カルシウム	380 mg
21	三色そばろ丼	牛乳	米、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、油揚げ	南瓜、みかん、大根、小松菜、葱、人参、ごぼう、三つ葉、干し椎茸、生姜	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩、本みりん	エネルギー	482 kcal
－	焼きかぼちゃ						たんぱく質	18.4 g
月	みぞれ汁						脂質	15.7 g
－	みかん						カルシウム	229 mg
22	田舎パン	もも缶	じゃがいも、油、マヨネーズ、コーンスターチ、パン、三温糖	牛乳、豚肉、卵、ベーコン、バター	黄桃缶、玉葱、フロッコリ、人参、しめじ、エリンギ、榎茸、赤パプリカ、生姜、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酢、酒、赤ワイン、ウスターソース、洋風だしの素、食塩	エネルギー	522 kcal
－	ポークチャップ	牛乳					たんぱく質	20.7 g
火	ミモザサラダ						脂質	25.6 g
－	きのこのスープ						カルシウム	207 mg
23	御飯	りんご	米、三温糖、油	牛乳、かじぎ、生揚げ、米みそ、かつお節	りんご、もやし、白菜、ほうれん草、葱、人参、生姜、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん	エネルギー	406 kcal
－	魚の照り焼き	牛乳					たんぱく質	19.2 g
水	白菜のおかか和え						脂質	12.2 g
－	生揚げのみそ汁						カルシウム	232 mg
24	シーフードピラフ	牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、えび、鶏肉、ウインナー、いか、かにかまぼこ、バター	玉葱、カリフラワー、オレンジ、きゅうり、キャベツ、コーン、人参、赤パプリカ、マッシュルーム缶、枝豆、生姜	酒、洋風だしの素、食塩、本みりん、酢	エネルギー	444 kcal
－	カリフラワーのサラダ						たんぱく質	18.5 g
木	ポトフ風スープ						脂質	14.1 g
－	オレンジ						カルシウム	211 mg