

2019年12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 | | |
| 02 — 月 — | 御飯 豚肉焼き肉風 切干し大根の中華和え 生揚げとかぶのみそ汁 | りんご 牛乳 | 米、油、はちみつ、ごま油、砂糖、ごま | 牛乳、豚肉、生揚げ、ツナ油漬缶、米みそ | りんご、きゅうり、にんじん、かぶ、切り干しだいこん、たまねぎ、かぶ・葉、にんにく | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、赤ワイン、酢、中華だしの素 | エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.7 g カルシウム 237 mg |
| 03 — 火 — | 肉うどん ちくわの磯辺焼き キャンディーチーズ バナナ | 牛乳 | ゆでうどん、油、小麦粉、三温糖 | 牛乳、ちくわ、鶏もも肉、油揚げ、チーズ | バナナ、だいこん、こまつな、ねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、あおのり | かつお・昆布だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、食塩 | エネルギー 418 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.3 g カルシウム 274 mg |
| 04 — 水 — | ロールパン キッシュ風 里芋サラダ チキンと白菜のスープ | もも缶 牛乳 | さといも、マヨネーズ、ごま油、ロールパン | 牛乳、卵、鶏むね肉、ベーコン、とろけるチーズ、生クリーム、粉チーズ、米みそ | もも缶、たまねぎ、はくさい、きゅうり、ほうれんそう、パプリカ、にんじん、エリンギ | 食塩、洋風だしの素、本みりん、酒 | エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 22.2 g カルシウム 273 mg |
| 05 — 木 — | 鶏ごぼうご飯 わかさぎのから揚げ ブロッコリーのおかか和え すまし汁 | みかん 牛乳 | 米、片栗粉、油、焼心、三温糖、砂糖 | 牛乳、わかさぎ、鶏もも肉、かつお節 | みかん、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ごぼう、えのきたけ、干ししいたけ、しょうが、わかめ | かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩 | エネルギー 391 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11.4 g カルシウム 376 mg |
| 09 — 月 — | 御飯 鶏肉のくわ焼き 野菜の塩昆布和え 豆腐としめじのみそ汁 | りんご 牛乳 | 米、三温糖 | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ | りんご、もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、万能ねぎ、塩こんぶ | かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩 | エネルギー 361 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 8.9 g カルシウム 203 mg |
| 10 — 火 — | ロールパン さけフライ コールスローサラダ ブロッコリーの豆乳スープ | パイン缶 牛乳 | パン粉、油、小麦粉、ロールパン、三温糖 | 牛乳、豆乳、かにかまぼこ、生クリーム、ベーコン、さけ | パイン缶、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、パプリカ、にんじん、コーン、しょうが | 酒、ウスターソース、中濃ソース、食塩、洋風だしの素、本みりん、酢 | エネルギー 476 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 19.7 g カルシウム 229 mg |
| 11 — 水 — | ポークストロガノフ じゃこと大根の和風サラダ オレンジ | 牛乳 | 米、小麦粉、油、三温糖、ごま油 | 牛乳、豚肉、バター、いわし、生クリーム | たまねぎ、だいこん、オレンジ、にんじん、きゅうり、しめじ、マッシュルーム、グリーンピース、トマトピューレ、ひじき、しょうが | デミグラスソース、赤ワイン、しょうゆ、ウスターソース、食塩、洋風だしの素、酢 | エネルギー 432 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 13.5 g カルシウム 246 mg |
| 12 — 木 — | 厚揚げのそぼろあんかけ丼 里芋のみそ和え ざくざく汁 | みかん 牛乳 | 米、さといも、板こんにゃく、油、小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま油 | 牛乳、生揚げ、豚ひき肉、鶏もも肉、米みそ | みかん、もやし、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん、黒きくらげ、干ししいたけ、しょうが | かつお・昆布だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、中華だしの素、食塩 | エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 15.3 g カルシウム 273 mg |
| 16 — 月 — | 田舎パン 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ ホタテと白菜スープ | いちごゼリー ぶどうジュース | 砂糖、マヨネーズ、油、田舎パン、三温糖 | 鶏もも肉、生クリーム、ほたて貝柱水煮缶、チーズ | ぶどう濃縮果汁、いちご果汁、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、いちご、マーマレード、えだまめ、パプリカ、にんじん、粉かんでん | しょうゆ、酒、食塩、洋風だしの素、本みりん | エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.1 g カルシウム 159 mg |
| 17 — 火 — | 御飯 ぶりの照り焼き キャベツのゆかり和え 豚汁 | りんご 牛乳 | 米、板こんにゃく、三温糖 | 牛乳、ぶり、豚肉、米みそ、油揚げ | りんご、緑豆もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ、ごぼう、しょうが | 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 439 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.9 g カルシウム 202 mg |
| 18 — 水 — | ドライカレーライス バイクドポテト ポトフ風スープ バナナ | 牛乳 | 米、じゃがいも、油、砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ | たまねぎ、バナナ、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、ピーマン、トマトピューレ、にんにく、しょうが、あおのり | カレー粉、酒、ウスターソース、本みりん、ケチャップ、食塩、洋風だしの素、カレー粉、しょうゆ | エネルギー 515 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 17.8 g カルシウム 197 mg |