

2020年1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	
14 火	ハヤシライス もやしサラダ みかん 牛乳	米、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉、油揚げ	みかん、たまねぎ、マッシュルーム缶、グリーンピース、もやし、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが	ハヤシルウ、ケチャップ、トマト缶、ピューレ、酒、しょうゆ、ウスターソース、洋風だしの素、酢、食塩	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 16.8 g カルシウム 234 mg
15 水	あんかけ焼きそば キャンディーチーズ 中華風コーンスープ バナナ	牛乳 焼きそばめん、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、しばえび、いか、チーズ	バナナ、はくさい、もやし、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、筍、コーン、ピーマン、しいたけ、万能葱	しょうゆ、酒、中華だしの素、本みりん、みりん、食塩	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.8 g カルシウム 267 mg
16 木	御飯 松風焼き 青菜の磯和え 芋煮汁	りんご 牛乳 米、さといも、こんにゃく、三温糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ、卵、豚肉	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、ごぼう、しめじ、のり	酒、本みりん、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.9 g カルシウム 252 mg
20 月	すき焼き丼 かぼちゃの野菜ソテー まり麩のすまし汁 みかん	牛乳 米、しらたき、油、三温糖、焼酎	牛乳、豚肉、焼き豆腐、ベーコン	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、はくさい、ねぎ、しいたけ、パプリカ、にんじん、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、洋風だしの素	エネルギー 479 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 15.3 g カルシウム 238 mg
21 火	ロールパン 鶏のから揚げ風 コールスローサラダ かぶのスープ	パイン缶 牛乳 油、片栗粉、小麦粉、ロールパン、三温糖	牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、ベーコン	パイン缶、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん、コーン、しょうが	酒、しょうゆ、本みりん、洋風だしの素、食塩、酢	エネルギー 422 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.6 g カルシウム 220 mg
22 水	御飯 かじきの香り焼き 切干し大根の旨煮 豆腐となめこのみそ汁	りんご 牛乳 米、片栗粉、油、三温糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	りんご、なめこ、切り干し大根、にんじん、いんげん、万能ねぎ、干椎茸、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	エネルギー 435 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.2 g カルシウム 215 mg
23 木	シーフードピラフ カリフラワーのサラダ ミネストローネスープ オレンジ	牛乳 米、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、片栗粉、三温糖	牛乳、しばえび、鶏もも肉、いか、かにかまぼこ、ベーコン、バター	たまねぎ、カリフラワー、オレンジ、トマト缶詰、プロッコリー、にんじん、コーン、パプリカ、マッシュルーム缶、セロリ、しょうが	酒、洋風だしの素、食塩、本みりん、酢	エネルギー 439 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.6 g カルシウム 212 mg
27 月	田舎パン チキンのきのこソースがけ 粉ふき芋 ほうれん草のスープ	もも缶 牛乳 じゃがいも、小麦粉、田舎パン、コーンスターチ、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、バター	もも缶、玉葱、ほうれん草、トマト缶詰、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、青のり	酒、デミグラスソース、本みりん、ウスターソース、ワイン、洋風だしの素、しょうゆ	エネルギー 430 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 203 mg
28 火	御飯 おからハンバーグ 野菜のゆかりマヨ和え きゃべつのみそ汁	みかん 牛乳 米、マヨネーズ、油、パン粉、片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、おから、米みそ、卵、油揚げ	みかん、れんこん、玉葱、プロッコリー、キャベツ、赤ピーマン、葱、コーン、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.8 g カルシウム 220 mg
29 水	カレーうどん 大学芋 バナナ 牛乳	ゆでうどん、さつまいも、三温糖、油、片栗粉、水あめ、三温糖、黒ごま	牛乳、豚肉、油揚げ	バナナ、みかん、ねぎ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、しょうが	かつおだし汁、カレールウ、みりん、酒、しょうゆ、食塩	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 18.3 g カルシウム 254 mg
30 木	大豆とひじきのご飯 焼きししゃも 大根の中華和え はんぺんのすまし汁	りんご 牛乳 米、ごま油、砂糖、ごま、三温糖	牛乳、ししゃも、はんぺん、ツナ水煮缶、ゆで大豆	りんご、だいこん、にんじん、プロッコリー、ねぎ、ひじき、わかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、中華だしの素	エネルギー 408 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 11.2 g カルシウム 309 mg