



日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色色のグループ)	調味料・その他	栄養価			
						エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
11(火)	ご飯 牛乳 ポークカレー 豆サラダ フルーツ白玉	牛乳 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 人参 コーン みかん もも パイン	精白米 強化米 じゃが芋 油 イタリアンドレッシング	ルウ カレー粉	909	28.9	24.2	295
12(水)	ご飯 牛乳 酢鶏 ブロッコリーのごままぶし 春雨スープ	牛乳 鶏肉 ハム	玉ねぎ 人参 葱 ビーマン 干しいたけ ブロッコリー チンゲン菜 人参 ねぎ	精白米 強化米 油 でん粉 砂糖 ごま 春雨	ケチャップ 酢 酒 醤油 醤油 みりん 鶏がら 薄口醤油 酒	837	32.5	26.4	307
13(木)	ご飯 牛乳 アジフライ 茹で野菜 小松菜のくるみ和え トマトスープ	牛乳 アジフライ えび 鶏肉 大豆	ブロッコリー キャベツ もやし 人参 小松菜 もやし 人参 トマト 玉ねぎ パセリ	精白米 強化米 油 イタリアンドレッシング くるみ 砂糖 ごま じゃが芋 油	醤油 鶏がら コンソメ 胡椒	790	34.6	24.9	348
14(金)	ご飯 牛乳 親子丼 白菜のレモン漬け 厚揚げのみそ汁 いよかん	牛乳 卵 鶏肉 かまぼこ 厚揚げ みそ	玉ねぎ 人参 ねぎ 干しいたけ 白菜 きくらげ レモン えのき わかめ ねぎ いよかん	精白米 強化米 砂糖 精白米 強化米	かつお節 昆布 醤油 酒 みりん 薄口醤油 煮干し	822	34.6	28.2	390
17(月)	ご飯 牛乳 松風焼き 茹で野菜 ごぼうサラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 みそ 油揚げ みそ	玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり 人参 ごぼう 人参 いんげん 唐辛子 玉ねぎ しめじ	精白米 強化米 砂糖 ごま 和風ドレッシング マヨネーズ じゃが芋	薄口醤油 醤油 煮干し	804	31.6	24.4	330
18(火)	ご飯 牛乳 八宝菜 キャベツの酢の物 ささ身スープ	牛乳 豚肉 うすらの卵 かまぼこ ハム ささみ 豆腐	小松菜 人参 きくらげ キャベツ きゅうり 切干大根 えのき 人参 水菜 生姜	精白米 強化米 砂糖 油 でん粉 砂糖 ごま ごま 油 砂糖	鶏がら 酒 オイスターソース 塩 胡椒 酢 醤油 薄口醤油 塩 胡椒	777	41.0	26.0	355
19(水)	ご飯 牛乳 鯖のみぞれ煮 煮っごがし ごま酢あえ 豆腐のお吸い物	牛乳 鯖 厚揚げ 豆腐 油揚げ	大根 生姜 いんげん きゅうり コーン 人参 わかめ 小松菜	精白米 強化米 砂糖 里芋 砂糖 ごま	酒 醤油 みりん かつお節 醤油 酢 かつお節 薄口醤油 酒 塩	787	34.7	28.7	352
20(木)	ご飯 牛乳 柳川風煮 ほうれん草のごま和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ 厚揚げ みそ	ごぼう 玉ねぎ 人参 いんげん ほうれん草 人参 もやし 大根 小松菜	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 ごま 砂糖	酒 みりん 醤油 醤油 みりん 煮干し	827	35.8	23.2	434
21(金)	ご飯 牛乳 ポークチャップ きんぴら いも煮 根菜のお吸い物	牛乳 豚肉 ちくわ 豆腐 ベーコン	玉ねぎ にんにく 人参 いんげん グリーンピース えのき ごぼう 人参	精白米 強化米 油 砂糖 ごま 里芋 砂糖	ケチャップ ウスターソース 酒 かつお節 醤油 みりん かつお節 薄口醤油 酒 みりん	807	36.3	24.3	309
24(月)	ご飯 牛乳 おでん キャベツの酢の物 ほうれん草のみそ汁 佐賀みかんゼリー	牛乳 鶏肉 うすらの卵 厚揚げ ハム 豆腐 油揚げ みそ	大根 キャベツ きゅうり わかめ ほうれん草 えのき 切干大根	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 みかんゼリー	かつお節 昆布 醤油 みりん 酒 醤油 みりん 煮干し	794	32.5	25.0	431
25(火)	ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン じゃが芋の金平 白菜の炒め煮 わかめスープ	牛乳 鶏肉 ちくわ エビ 豆腐	にんにく 生姜 人参 いんげん 白菜 人参 しめじ えのき わかめ	精白米 強化米 薄力粉 でん粉 砂糖 ごま 油 油 砂糖 油	コチュジャン 酒 醤油 酢 塩 胡椒 薄口醤油 酒 鶏がら 薄口醤油	823	32.1	29.6	301
26(水)	ご飯 牛乳 枝豆バーグ いんげんのソテー 春雨サラダ 切干大根のスープ	牛乳 牛肉 豚肉 卵 錦糸卵 ハム ベーコン	玉ねぎ 枝豆 りんご 生姜 にんにく いんげん もやし きゅうり えのき 人参 干しいたけ 切干大根 にんにく	精白米 強化米 パン粉 油 砂糖 春雨 砂糖 ごま 油 油	醤油 みりん 酢 酒 塩 胡椒 醤油 酢 みりん コンソメ 胡椒	888	32.6	32.4	313
27(木)	佐賀れんこんご飯 牛乳 から揚げ レタス さつま汁	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 みそ	れんこん えのき 人参 いんげん 生姜 レタス 大根 人参 ごぼう ねぎ	精白米 強化米 油 砂糖 ごま 油 薄力粉 でん粉 砂糖 さつま芋	醤油 酒 みりん 醤油 酒 煮干し	885	34.7	31.0	306
28(金)	ご飯 牛乳 カレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 りんご にんにく キャベツ きゅうり 人参 コーン りんご パナナ 白桃	精白米 強化米 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 砂糖 シロップ	酒 ルウ カレー粉 酢	911	28.6	28.5	349
31(月)	ご飯 牛乳 白身魚フライ ほうれん草のごま和え ごぼうの煮物 卵スープ	牛乳 メルーサー 卵 鶏肉 卵 ベーコン	ほうれん草 人参 ごぼう グリンピース にら 人参 きくらげ	精白米 強化米 油 薄力粉 パン粉 砂糖 ごま 里芋 砂糖	とんかつソース 塩 胡椒 醤油 醤油 酒 みりん 鶏がら 薄口醤油	812	39.2	24.0	333
1月の平均						832	34.0	26.4	344



○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるもとになる食品群。魚・肉・卵・大豆製品など
 ○緑色のグループ…体の調子を整える食品群。皮ふや粘膜の保護、栄養の吸収を助けてくれます。緑黄色野菜・淡色野菜・くだものなど
 ○黄色のグループ…エネルギーや体温となる食品群。穀類・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など

あけましておめでとうございます。年末年始の休みは楽しく過ごせましたか？まだまだ寒さが続きますがしっかりとごはんを食べて頑張りましょう！
 冬の寒さを乗り越えるためにも健康が一番です。私たちの健康を保つためには**栄養、運動、休養**が必要です。
 普段の生活を見直して健康で丈夫な体をつくりましょう。

