



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 (緑のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	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)
10(火)	ご飯 牛乳 かぼちゃカレー カラフルサラダ フルーツ白玉	牛乳 豚肉 大豆	玉ねぎ かぼちゃ 人参 にんにく 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 白玉 シロップ	ルウ カレー粉	928	26.7	24.2	303
11(水)	ご飯 牛乳 酢鶏 ブロッコリーのごままぶし ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 ハム	玉ねぎ 人参 筍 ビーマン 干ししいたけ ブロッコリー チンゲン菜 人参 ねぎ きくらげ	精白米 強化米 油 薄力粉 でん粉 砂糖 ごま ワンタン皮	ケチャップ 酢 酒 醤油 醤油 みりん 鶏がら うす口醤油	818	32.4	26.2	310
12(木)	ご飯 牛乳 魚のスパイス焼き じゃがカレー炒め 春雨サラダ 白菜とねぎのスープ	牛乳 ホキ ベーコン 錦糸卵 卵 鶏肉	玉ねぎ 人参 筍 ビーマン 干ししいたけ ブロッコリー キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ 切干大根	精白米 強化米 オリーブ油 じゃが芋 油 春雨 ごま 砂糖 ごま油	シーズニング 酒 カレー粉 コンソメ 塩 胡椒 ガーリックパウダー うす口醤油 酢 みりん 鶏がら うす口醤油	772	34.1	22.0	316
13(金)	ご飯 牛乳 親子丼 白菜のレモン漬け 厚揚げのみそ汁	牛乳 卵 鶏肉 かまぼこ 厚揚げ みそ わかめ	玉ねぎ 人参 ねぎ 干ししいたけ 白菜 きくらげ レモン えのき ねぎ	精白米 強化米 砂糖 ごま油	かつお節 昆布 醤油 酒 みりん うす口醤油 煮干し	793	33.8	23.9	378
16(月)	ご飯 牛乳 ポークチャップ きんぴら いも煮 ごぼうのお吸い物	牛乳 豚肉 ちくわ 豆腐 ベーコン	にんにく ごぼう いんげん 人参 グリーンピース 白菜 ごぼう 人参	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 ごま 里芋 砂糖 油	ケチャップ ウスターソース 酒 醤油 みりん かつお節 醤油 みりん かつお節 うす口醤油 酒 みりん	814	34.5	26.8	313
17(火)	ご飯 牛乳 八宝菜 中華サラダ ニラ玉スープ 杏仁プリン	牛乳 豚肉 うすらの卵 エビ かまぼこ ハム 卵	白菜 人参 ビーマン きくらげ もやし 小松菜 ビーマン 人参 玉ねぎ ニラ	精白米 強化米 ごま油 でん粉 砂糖 ごま 砂糖 でん粉 杏仁プリン	鶏がら 酒 オイスターソース 塩 胡椒 酢 醤油 鶏がら うす口醤油	788	36.9	24.4	352
18(水)	ご飯 牛乳 赤魚の煮付け 小松菜のごま和え れんこんのオイスター炒め ごぼうの和風スープ	牛乳 赤魚 豚肉 卵 鶏肉	生姜 小松菜 もやし 人参 切干大根 れんこん ビーマン ねぎ 生姜 ごぼう 人参	精白米 強化米 砂糖 ごま でん粉 油 砂糖	酒 みりん 醤油 オイスターソース 醤油 鶏がら うす口醤油	753	35.5	20.7	333
19(木)	ご飯 牛乳 白身魚フライ 茹で野菜 かぼちゃのそぼろ煮 トマトスープ	牛乳 白身フライ 豚肉 大豆 鶏肉	ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ いんげん トマト キャベツ 玉ねぎ パセリ	精白米 強化米 和風ドレッシング でん粉 じゃが芋 オリーブ油	鶏がら 酒 オイスターソース 塩 胡椒 酒 みりん 醤油 コンソメ 胡椒	824	29.7	27.2	297
20(金)	ご飯 牛乳 とり天 和ドレサラダ 高野豆腐のそぼろ煮 白菜のお吸い物	牛乳 鶏肉 卵 大豆 高野豆腐 鶏肉 豆腐 豚肉	にんにく きゅうり 人参 切干大根 いんげん 干ししいたけ 白菜 えのき 人参	精白米 強化米 油 砂糖 ごま 里芋 砂糖	醤油 酒 酒 みりん 醤油 かつお節 うす口醤油	821	46.3	25.2	390
23(月)	ご飯 牛乳 鯖のピリ辛煮 チンゲン菜ソテー 大根サラダ わかめスープ	牛乳 鯖 ベーコン ちくわ わかめ	にんにく チンゲン菜 しめじ きゅうり 枝豆 切干大根 玉ねぎ 人参	精白米 強化米 砂糖 ごま油 油 イタリアンドレッシング ごま	酒 醤油 コチュジャン みりん オイスターソース ガーリックパウダー 酒 醤油 みりん 煮干し うす口醤油	786	32.3	29.5	313
24(火)	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 鶏肉 卵 油揚げ 厚揚げ みそ	ごぼう 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 さ	酒 醤油 みりん 醤油 みりん 煮干し	818	35.6	29.0	421
25(水)	佐賀れんこんご飯 牛乳 から揚げ 茹で野菜 さつま汁	豚肉 油揚げ 牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ	れんこん えのき 人参 いんげん 生姜 キャベツ コーン パプリカ 大根 ごぼう 人参 ねぎ	精白米 強化米 ごま 油 砂糖 薄力粉 でん粉 油 イタリアンドレッシング さつま芋	醤油 酒 みりん 酒 醤油 みりん 煮干し	904	35.4	33.9	354
26(木)	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	うす口醤油 醤油 煮干し	832	33.0	30.4	342
27(金)	ナン 牛乳 キーマカレー ほうれん草のごま和え フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 ヨーグルト	玉ねぎ トマト 人参 生姜 にんにく ほうれん草 人参 りんご バナナ 白桃	ナン じゃが芋 油 砂糖 シロップ	カレールー 醤油 煮干し	821	35.3	32.6	423
30(月)	ご飯 牛乳 白身魚のチーズ焼き ブロッコリー ごぼうキーマ ポトフ	牛乳 ホキ 粉チーズ 豚肉 大豆 鶏肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン ブロッコリー トマト 玉ねぎ ごぼう 人参 生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく	精白米 強化米 マヨネーズ 和風ドレッシング 油 じゃが芋 オリーブ油	酒 塩 胡椒 コンソメ カレー粉 塩 コンソメ 塩	873	42.4	30.7	377
31(火)	梅ごはん 牛乳 鶏肉のバターしょうゆ煮 ほうれん草のごま和え 白菜のスープ	しらす 牛乳 鶏肉 つくね	梅 赤しそ 玉ねぎ いんげん ほうれん草 人参 白菜 人参 干ししいたけ	精白米 強化米 ごま じゃが芋 バター 砂糖 ごま 砂糖	かつお節 昆布 酒 醤油 みりん 醤油 鶏がら 酒 塩	817	32.3	25.0	333
1月の平均						823	34.8	27.0	347



○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・海藻類など
 ○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冬を乗り切りましょう！
 そのためにも健康が一番です。健康を保つためには栄養、運動、休養がどれも大切です。これらに気を付けて生活していきたいものです(〇ー〇)
 健康で丈夫な体をつくしましょう。

<運動>

- ・適度な運動をして免疫力を高める
- ・身体や骨を丈夫に

<栄養>

- ・1日3食
- ・できるだけ野菜をとろう
- ・菓子・ジュースはほどほどに

<睡眠>

- ・早寝早起き
- ・夜更かしをしない
- ・睡眠はこころの健康