

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)
9 (火)	ご飯 牛乳 キーマカレー サラダ 白玉フルーツ	牛乳 豚肉 牛肉 大豆	玉ねぎ トマト 人参 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり パプリカ みかん パイン	精白米 強化米 じゃが芋 油 ドレッシング 白玉 シロップ	カレールウ 	894	28.9	31.4	308
10 (水)	ご飯 牛乳 鯖のゆずみそ煮 チンゲン菜ソテー かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	牛乳 鯖のゆずみそ煮 豚肉 厚揚げ 味噌 油揚げ わかめ	チンゲン菜 人参 かぼちゃ しめじ 切干大根 ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖 煮干し(だし)	塩 胡椒 醤油 みりん 煮干し(だし)	786	28.8	28.5	447
11 (木)	ご飯 牛乳 れんこんのオイスター炒め 小松菜のごま和え ひじきの炒め煮 ごぼうのみそ汁	牛乳 豚肉 角天 ひじき 豆腐 味噌 油揚げ	れんこん ねぎ ビーマン 生姜 小松菜 もやし 人参 いんげん ごぼう ねぎ	精白米 強化米 でん粉 油 砂糖 ごま しらたき コーン 油	オイスターソース 醤油 酒 醤油 みりん 酒 煮干し(だし)	762	29.8	23.6	384
12 (金)	ご飯 牛乳 八宝菜 ごま酢あえ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 うすら卵 かまぼこ ハム ベーコン	白菜 人参 きくらげ もやし ビーマン にら 人参 干しシイタケ ねぎ	精白米 強化米 でん粉 油 砂糖 ごま 砂糖 ワンタン皮 でん粉 油	鶏がら(だし) 酒 オイスターソース 塩 胡椒 醤油 酢 鶏がら(だし) 醤油 塩	733	31.0	22.7	293
15 (月)	牛乳 チャーハン 揚げギョーザ コンソメスープ	牛乳 卵 ベーコン ギョーザ 豆腐	玉ねぎ ビーマン 人参 干しシイタケ チンゲン菜 玉ねぎ 人参	精白米 強化米 油 油	コンソメ 塩 胡椒 コンソメ 醤油 塩	771	24.3	25.6	317
16 (火)	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 ねぎのスープ	牛乳 メルルーサ 錦糸卵 豚肉	キャベツ にんにく えのき 人参 ねぎ 切干大根	精白米 強化米 油 じゃが芋 春雨 油 ごま 砂糖 油	酒 シーズニング コンソメ 塩 胡椒 カレー粉 醤油 酢 鶏がら(だし) 醤油	690	30.7	15.3	299
17 (水)	ご飯 牛乳 柳川風煮 もやしのごま和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ 厚揚げ 味噌	ごぼう にんじん いんげん もやし きゅうり ごぼう 人参	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 ごま 油 ごま 砂糖	酒 みりん 醤油 醤油 煮干し(だし)	787	34.2	27.5	390
18 (木)	ご飯 牛乳 中華丼 揚げギョーザ ゆず大根	牛乳 豚肉 えび かまぼこ ギョーザ	白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ 大根 人参 ゆず	精白米 強化米 油 でん粉 油	鶏がら(だし) オイスターソース 醤油 塩 胡椒 醤油	781	30.4	23.6	291
19 (金)	ご飯 牛乳 かぼちゃカレー カラフルサラダ 豆乳ムース	牛乳 豚肉 大豆	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 にんにく きゅうり 大根 人参	精白米 強化米 じゃが芋 油 ドレッシング コーン 豆乳ムース	カレールウ カレー粉	882	27.1	26.3	316
22 (月)	佐賀れんこんご飯 牛乳 から揚げ 茹で野菜 ほうれん草のみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 厚揚げ 味噌	れんこん えのき 人参 いんげん 生姜 キャベツ パプリカ ほうれん草 えのき	精白米 強化米 薄力粉 でん粉 油 ドレッシング コーン	酒 みりん 醤油 酒 醤油 煮干し(だし)	865	34.7	34.2	340
23 (火)	ご飯 牛乳 酢鶏 ブロッコリーのごままぶし 中華スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 筍 ビーマン 干しシイタケ 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 薄力粉 油 でん粉 砂糖 ごま 砂糖 でん粉 油	ケチャップ 酢 酒 醤油 醤油 鶏がら(だし) 醤油	780	28.5	25.5	315
24 (水)	ご飯 牛乳 シシリアンライス きんぴらごぼう オニオンスープ 佐賀みかん	牛乳 牛肉 ちくわ ベーコン	玉ねぎ キャベツ きゅうり パプリカ ごぼう 玉ねぎ セロリ みかん	精白米 強化米 マヨネーズ コーン 砂糖 油 ごま 油 砂糖 油	醤油 みりん 醤油 みりん コンソメ 塩 胡椒	822	30.5	29.4	296
25 (木)	ご飯 牛乳 タンドリーチキン スパソテー 大根サラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 大根 ベーコン	ほうれん草 人参 にんにく きゅうり 切干大根 玉ねぎ 人参 いんげん	精白米 強化米 スパゲティ 油 ドレッシング コーン じゃが芋	ケチャップ 酒 塩 胡椒 コンソメ 鶏がら(だし) 醤油	775	28.7	25.0	306
26 (金)	牛乳 まぜそば 肉まん れんこんサラダ	牛乳 豚肉 錦糸卵 味噌 肉まん	玉ねぎ キャベツ 人参 枝豆 にんにく れんこん きゅうり 人参	精白米 強化米 スパゲティ 砂糖 油 ドレッシング ごま	甜麺醬 酒 みりん 醤油 醤油	814	33.8	30.2	324
29 (月)	ご飯 牛乳 白身魚のマヨ焼き ブロッコリー ポトフ	牛乳 ホキ 粉チーズ 鶏肉 ウインナー	玉ねぎ しめじ ビーマン ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ セロリ にんにく	精白米 強化米 マヨネーズ コーン 砂糖 油 マヨネーズ じゃが芋 油	酒 胡椒 マヨネーズ コンソメ 塩	753	32.0	26.0	325
30 (火)	ご飯 牛乳 鯖のピリ辛煮 チンゲン菜ソテー ナムル 大根スープ	牛乳 鯖 豆腐 豚肉	チンゲン菜 人参 にんにく もやし 小松菜 春菊 大根 小松菜	精白米 強化米 油 砂糖 こんにゃく 油 砂糖	コチュジャン 甜麺醬 みりん 酒 醤油 醤油 鶏がら(だし) 醤油 胡椒	732	31.9	26.1	326
31 (水)	梅ごはん 牛乳 鶏肉のバターしょうゆ煮 れんこんのきんぴら 白菜のスープ	牛乳 鶏肉 ちくわ 豚肉	玉ねぎ いんげん れんこん 人参 一味 白菜 人参 干しシイタケ 生姜	精白米 強化米 じゃが芋 バター 砂糖 ごま 砂糖 油 油	混ぜ込みご飯のもと かつお節 昆布 酒 醤油 みりん 醤油 鶏がら(だし) 醤油	710	25.6	21.1	283
1月の平均						785	30.1	26.0	327



○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、休養がとて
 も大切ですので、これらに気を付けて生活していきたいものです(oーo)
 健康で丈夫な体をつくりましょう。

