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)
8(水)	ご飯 牛乳 かぼちゃカレー カラフルサラダ クレープ	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 コーン ドレッシング クレープ	カレールウ カレー粉	917	27.5	32.2	314
9(木)	ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル お豆腐焼売 春雨スープ	牛乳 鶏肉 お豆腐焼売 豚肉 きくらげ	にんにく もやし ほうれん草 人参 人参 玉ねぎ チンゲン菜	精白米 強化米 でん粉 砂糖 油 ごま油 ごま 春雨 ごま油	塩 胡椒 みりん 豆板醤 ケチャップ 醤油 醤油 塩 酒 鶏がら(だし)	946	37.4	34.0	328
10(金)	パン ジャム 牛乳 飛騨牛コロック サラダ クリームシチュー	牛乳 牛肉コロック 鶏肉 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	パン イチゴジャム コーン ドレッシング じゃが芋 コーン	797	31.7	30.1	359	
13(月)	成人の日								
14(火)	ご飯 牛乳 チキンカツリソースがけ スパソテー 大根サラダ 野菜スープ	牛乳 チキンカツ ベーコン 大豆 ベーコン	にんにく 生姜 ほうれん草 人参 きゅうり 切干大根 玉ねぎ 人参 いんげん	精白米 強化米 砂糖 油 スパゲッティ ドレッシング コーン じゃが芋	ケチャップ コンソメ 豆板醤 塩 胡椒 鶏がら(だし) 醤油	814	26.3	21.8	311
15(水)	ご飯 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き 海藻サラダ 大根の煮物 すまし汁	牛乳 サバ 味噌 海藻ミックス 角天 わかめ	キャベツ きゅうり 人参 大根 人参 いんげん 玉ねぎ しめじ ねぎ	精白米 強化米 マヨネーズ マスタード コーン ドレッシング 砂糖 麩	塩 醤油 みりん 煮干し(だし) 塩 醤油	783	29.3	28.4	308
16(木)	ご飯 牛乳 鶏肉の玉ねぎソースがけ ひじきと小松菜のサラダ 金平ごぼう 豆乳みそ汁	牛乳 鶏肉 干しひじき 大豆 豆乳 味噌	玉ねぎ 小松菜 キャベツ ごぼう 人参 ピーマン 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ	精白米 強化米 砂糖 油 ごま油 ごま しらたき 油 ごま 砂糖	塩 胡椒 酢 醤油 醤油 酒 みりん 煮干し(だし)	816	32.9	28.5	394
17(金)	ご飯 牛乳 ちくわの磯部揚げ ごま和え キムチ汁 シューアイス	牛乳 ちくわ 青のり 卵 絹厚揚げ 豚肉 味噌	キャベツ 小松菜 ほうれん草 人参 生姜 しむじ 白菜 キムチ 人参 ねぎ	精白米 強化米 薄力粉 油 ごま 砂糖 シューアイス	醤油 煮干し(だし)	801	30.9	24.7	439
20(月)	ご飯 牛乳 赤魚の生姜煮 サラダ 大豆の昆布煮 みそ汁	牛乳 赤魚 大豆 角天 昆布 油揚げ 葉ねぎ 味噌	生姜 キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 人参 いんげん 玉ねぎ えのき	精白米 強化米 砂糖 コーン ドレッシング しらたき 砂糖 麩	酒 みりん 醤油 醤油 酒 みりん 煮干し(だし)	714	33.5	17.3	340
21(火)	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 ごま 砂糖 薄力粉 でん粉 油 コーン ドレッシング	酒 みりん 醤油 酒 醤油 煮干し(だし)	865	34.7	34.2	340
22(水)	ご飯 牛乳 イワシごまみそ煮 チンゲン菜ソテー かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	牛乳 イワシごまみそ煮 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 ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく 油 砂糖	塩 胡椒 醤油 みりん 煮干し(だし)	757	32.0	23.8	530
23(木)	ご飯 牛乳 キーマカレー サラダ 青りんごゼリー	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	精白米 強化米 じゃが芋 油 ドレッシング 青りんごゼリー	カレールウ	894	28.7	31.4	308
24(金)	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 きくらげ	玉ねぎ 人参 筍 ピーマン キレシイタケ 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	765	26.4	25.3	297
27(月)	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 油 春雨 ごま 砂糖 ごま油	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
28(火)	ご飯 牛乳 牛肉の炒り煮 三食和え みそ汁 焼きプリンタルト	牛乳 牛肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 味噌	ごぼう 玉ねぎ 人参 緑豆もやし ピーマン パプリカ 大根 えのき ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖 油 ごま ごま油 焼きプリンタルト	醤油 酒 みりん 煮干し(だし)	817	26.6	24.1	327
29(水)	ご飯 牛乳 ロールキャベツ グラッセ ごぼうサラダ みそ汁	牛乳 豚肉 牛肉 卵 牛乳 ハム	キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 ごぼう きゅうり 人参	精白米 強化米 パン粉 バター 砂糖 ドレッシング	塩 胡椒 コンソメ 醤油	806	30.2	26.6	358
30(木)	肉うどん 牛乳 おにぎり カニクリームコロック ささみの胡麻和え	牛乳 牛肉 キャベツ 人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ キャベツ 人参 小松菜	うどん 砂糖 牛乳 精白米 強化米 カニクリームコロック ごま 砂糖	醤油 酒 みりん 煮干し(だし) 塩 混ぜ込みご飯のもと 醤油	821	32.8	20.6	372
31(金)	ご飯 牛乳 サーモンフライ サラダ ポトフ チョコケーキ	牛乳 サーモンフライ ベーコン	キャベツ きゅうり 人参 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜	精白米 強化米 コーン ドレッシング じゃが芋 チョコケーキ	ウスターソース 塩 醤油 コンソメ	836	25.4	24.8	310
1月の平均						814	30.1	26.0	327

●赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるものとなる食品群。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
●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

※物資の都合等により献立に変更がある場合もありますが、ご了承願います。

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
今年も元気に過ごすために食事・運動・睡眠のバランスを大切にいきましょう！

<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