

日(曜)	献立名	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			
		主に体の組織をつくる (赤色のグループ)						エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
8 (木)	ご飯 牛乳 味付けのり 魚の竜田揚げ 紅白なます 雑煮	牛乳 味付けのり 赤魚 かつお節 鶏肉 かまぼこ	しょうが 大根 人参 柚 人参 白菜 小松菜 ごぼう 干し椎茸	精白米 強化米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 餅		塩 醤油 塩 みりん 酒 酢 塩 醤油 塩 かつお節だし 昆布だし	852	33.8	18.5	327	
9 (金)	ご飯 牛乳 豚肉のアップルソース焼き 蓮根サラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 ロースハム 厚揚げ 味噌	にんにく しょうが りんご れんこん ビーマン 大根 きゅうり 人参 大根 小松菜	精白米 強化米 砂糖		醤油 赤ワイン イタリアンドレッシング いりこだし	839	35.7	28.9	444	
12 (月)	成人の日										
13 (火)	ご飯 牛乳 タンドリーチキン ジャーマンポテト ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン ベーコン mixビーンズ	玉葱 人参 パセリ 玉ねぎ 人参 大根 セロリ トマト パセリ	精白米 強化米 バター オリーブ油 ラビオリ		塩 カレー粉 ソース ケチャップ 塩 胡椒 ブイヨン 塩 胡椒 鶏がら 酒 コンソメ	876	32.0	27.8	282	
14 (水)	ご飯 牛乳 八宝菜 こんにゃくのピリ辛炒め物 いりこアーモンドの佃煮	牛乳 豚肉 いか えび うすら卵 いりこ	人参 たけのこ きくらげ チンゲン菜 玉葱 白菜 しょうが 人参 ビーマン	精白米 強化米 ごま油 砂糖 こんにゃく 砂糖 油 砂糖 はちみつ アーモンド		醤油 中華味 塩 鶏がらスープの素 胡椒 醤油 唐辛子 酒 醤油	766	29.6	20.6	455	
15 (木)	ご飯 牛乳 ポークカレー 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 グリンピース にんにく みかん 桃 バインアップル パナナ りんご	精白米 強化米 じゃが芋 油		カレールー ソース ケチャップ 醤油 カルシウム	961	29.7	27.6	346	
16 (金)	ご飯 牛乳 鯖のみぞれ煮 五日煮豆 白菜のみそ汁	牛乳 鯖のみぞれ煮 大豆 昆布 味噌 油揚げ	ごぼう 人参 小松菜 人参 白菜 ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく 砂糖		醤油 みりん 煮干し(だし)	817	30.6	24.6	447	
19 (日)	ご飯 牛乳 チーズ納豆 厚焼き卵 味付け海苔 のっぺい汁	牛乳 納豆 チーズ 厚焼き卵 味付け海苔 鶏肉 厚揚げ	高菜 ごぼう 人参 蓮根 さやえんどう 椎茸	精白米 強化米 油 砂糖 里芋 片栗粉		醤油 みりん 醤油 塩 みりん いりこだし	803	32.8	23.9	441	
20 (月)	ご飯 牛乳 煮込みハンバーグ コールスローサラダ クラムチャウダー	牛乳 ハンバーグ ロースハム ベーコン あさり エビ 牛乳 スキムミルク	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 人参 マッシュルーム パセリ	精白米 強化米 でん粉 砂糖 じゃが芋		ケチャップ ソース デミグラスソース 赤ワイン コールスロードレッシング シチュールー 塩 鶏がらスープの素	881	27.8	24.3	379	
21 (火)	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き たくあんのごま和え だご汁	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	たくあん 人参 白菜 えのき ねぎ	精白米 強化米 ごま 砂糖		塩 醤油 煮干し(だし)	763	35.8	17.2	329	
22 (水)	ご飯 牛乳 筑前煮 南瓜の天ぷら 春雨サラダ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 南瓜 きゅうり ビーマン キャベツ	人参 蓮根 ごぼう いんげん 椎茸 春雨	精白米 強化米 里芋 砂糖 油 天ぷら粉 油 春雨 ごま油 砂糖		醤油 みりん 塩 酢 塩 醤油	836	24.4	21.4	333	
23 (木)	ご飯 牛乳 大町たらめん シューマイ ナッツごぼろ	牛乳 豚肉 シューマイ いりこ	生姜 玉葱 人参 キャベツ きくらげ チンゲン菜 ごぼう	精白米 強化米 うどん麺 油 アーモンド 小麦粉 砂糖 油		中華味 醤油 塩 胡椒 鶏がらスープの素 醤油 みりん	725	31.4	29.3	390	
26 (日)	ご飯 牛乳 アジフライ 大根のゆかりあえ はんべんのずまし汁	牛乳 アジフライ はんべん わかめ	大根 きゅうり しそ えのき 人参 ねぎ 小松菜	精白米 強化米 油		塩 醤油 み かつお節だし 昆布だし	703	25.4	18.7	325	
27 (月)	ご飯 牛乳 ミートスパゲティ ひじきのサラダ りんご	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ ひじき ロースハム	玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン トマト にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご	精白米 強化米 スパゲティ オリーブ油 砂糖		コンソメ ケチャップ デミグラスソース 醤油 みりん 塩 フレンチドレッシング	949	30.0	25.3	302	
28 (火)	高菜チャーハン 牛乳 春巻き 白菜の土佐漬け 豚汁	牛乳 しらす干し 春巻き かつお節 豚肉 厚揚げ 味噌	高菜 白菜 人参 しょうが 大根 人参 ごぼう ねぎ	精白米 強化米 ごま バター 油 砂糖 じゃが芋 油 こんにゃく		醤油 塩 醤油 酒 いりこだし	935	28.7	34.2	436	
29 (水)	ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ロースハム ウインナー	しょうが にんにく 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ	精白米 強化米 小麦粉 片栗粉 油 マヨネーズ 砂糖 マカロニ 油		塩 胡椒 醤油 酢 胡椒 塩 コンソメ 鶏がらスープの素	952	29.4	40.7	262	
30 (木)	ご飯 牛乳 ビーフシチュー バリバリサラダ	牛乳 牛肉 ロースハム	玉ねぎ 人参 トマト パセリ にんにく キャベツ きゅうり ビーマン	精白米 強化米 じゃが芋 バター ワンタン皮 油		赤ワイン デミグラスソース コンソメ 鶏がらスープの素 ソース 胡麻ドレッシング	855	23.7	29.7	287	
<b>1月の平均</b>							845	30	26	362	

- 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・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

※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！**

