

1月のこんだて



日曜日	曜日	主食	牛乳	副食	血や肉に なる食品(赤)	熱や力に なる食品(黄)	体の調子を 整える食品(緑)	IUP (kcal) 蛋白質 (g)
9	木	七草うどん		ちぐさあ 千草和え たいがくいも 大学芋	鶏肉 かまぼこ 鶏卵 油揚げ 牛乳	冷凍うどん 油 砂糖 糸こんにゃく 揚げ油 さつまいも 水飴 ごま	大根 人参 白菜 せり 小松菜 もやし ほうれん草	598 20.9
10	金	ごはん		さかな この ふうや 魚のお好み風焼き からし あ なめこ汁 辛子みそ和え	モウカサメ 粉かつお 青海苔 海藻ミックス 豆腐 西京みそ 牛乳	米 小麦粉 マヨネーズ 砂糖	胡瓜 人参 もやし なめこ 葱	560 25.2
14	火	ガーリック トースト		チキンピーンズ グリーンサラダ	鶏肉 大豆 牛乳	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 練り胡麻 ごま油 砂糖	にんにく パセリ セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム 白菜 胡瓜 ブロッコリー	622 28.4
15	水	麦入りごはん		さかな さいきょうや 魚の西京焼き はくさい あさづ しらたまぞうに 白菜浅漬け 白玉雑煮	鰯 みそ 昆布 鶏肉 なると 豆腐 牛乳	米 米粒麦 砂糖 ごま 里芋 白玉粉 小麦粉	生姜 白菜 人参 大根 干し椎茸 小松菜	609 27.5
16	木	五目とりめし		ししゃものごま焼き 豚汁	鶏ひき肉 油揚げ ししゃも 鶏卵 豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 砂糖 でんぷん ごま こんにゃく ごま油 里芋	人参 干し椎茸 ごぼう 小松菜 大根 葱	595 25.0
17	金	スパゲティ小松菜の クリームソース		キャベツのレモン醤油かけ りんご	ベーコン えび 生クリーム 牛乳	スパゲティ 油 バター 小麦粉 砂糖	セロリ 玉葱 しめじ 小松菜 きゃべつ 人参 胡瓜 大根 レモン りんご	617 25.9
20	月	麦入りごはん		こさかな からあげ やさい うまに 小魚のからあげ 野菜の旨煮 スイートスプリング	きびなご 昆布 豚肉 生揚げ 牛乳	米 押し麦 揚げ油 でんぷん 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	人参 干し椎茸 筍 小松菜 スイートスプリング	597 23.0
21	火	みそ煮込みうどん		はくさい しょうゆ 白菜ゆず醤油かけ レーズンケーキ	鶏肉 油揚げ みそ 八丁みそ 鶏卵 牛乳	冷凍うどん ごま油 砂糖 油 小麦粉	ごぼう 玉葱 人参 干し椎茸 葱 なら 白菜 ゆず果汁 干しぶどう 生姜	560 21.4
22	水	メキシカンライス		ごまだれサラダ レンズ豆のスープ	鶏肉 豚肉 レンズ豆 牛乳	米 バター 油 ごま 砂糖 じゃがいも ごま油	玉葱 人参 ホールコーン マッシュルーム ピーマン もやし 胡瓜 にんにく セロリ 小松菜	572 19.5
23	木	ごはん		いかのみそ焼き カリカリ油あげのあえ物 かきたま汁	いか みそ 油揚げ 豆腐 鶏卵 牛乳	米 砂糖 でんぷん ごま ごま油	生姜 大根 小松菜 人参 玉葱	574 28.9
24	金	コッペパン ジャム		くじら 鯨とポテトのノルウエー ちんげんさい 青梗菜としめじのスープ	鯨 ベーコン 豚肉 牛乳	コッペパン 揚げ油 イチゴジャム でんぷん じゃがいも 砂糖	生姜 ピーマン 玉葱 人参 しめじ 青梗菜 白菜	583 26.6
27	月	麦入りごはん		さかな しおや 魚の塩焼き お浸し みそ汁	鮭 みそ 豆腐 若布 牛乳	米 押し麦 じゃがいも	白菜 もやし 小松菜 玉葱 葱	568 26.5
28	火	揚げパン		ポトフ ひよこ豆入りサラダ	きなこ ベーコン 豚肉 ウインナー ひよこ豆 牛乳	マーガリンパン 揚げ油 砂糖 じゃがいも 油 ごま	セロリ 玉葱 人参 白菜 パセリ 胡瓜 もやし	662 22.0
29	水	カレーライス		かいそう 海藻サラダ りんご	豚肉 海藻ミックス 牛乳	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも チャツネ 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 もやし 胡瓜 りんご	621 19.0
30	木	わかめごはん		ぎせいどうふ 擬製豆腐 みそ汁 もやしと小松菜のあえ物	炊き込み若布 鶏ひき肉 豆腐 鶏卵 油揚げ みそ	米 ごま 油 砂糖 ごま油	人参 玉葱 小松菜 もやし 南瓜 葱	634 27.7
31	金	しょうゆラーメン		サモサ きんかん	豚肉 ツナ しらす干し 牛乳	冷凍ラーメン 揚げ油 油 バター じゃがいも 餃子の皮	にんにく 生姜 人参 筍 干し椎茸 玉葱 白菜 もやし 葱 きゃべつ きんかん	594 23.5

※ 天候による作物の成長不足のため、献立を変更する場合があります。アレルギー体質の人は、献立を確認して気を付けましょう。