

2022年

\*材料入荷の都合により、一部献立が変更になる事がございますがご了承下さい。

| 日            | こんだて  | さいりょう   |                    |   | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 塩分 g |
|--------------|---|---|--------------------|---|------------|---------|------|------|
|              |   | ねつやちからとなる   | ちやくにく、ほねをつくる       | からだのちようしをとのえる                           |            |         |      |      |
| 1月4日(火)      | ごはん<br>チキンカレー<br>フルーツ和え                     | 米・じゃがいも・加ール                                       | 鶏肉・スキムミルク          | 人参・玉葱・トウ・グリーンピース<br>みかん缶・パイン缶・黄桃缶       | 327        | 10.4    | 8.2  | 1.1  |
| 1月5日(水)      | ごはん<br>麻婆豆腐<br>中華きゅうり                       | 米・酒・醤油・砂糖・ケチャップ<br>片栗粉・酢<br>サラダ油・ゴマ油              | 豆腐・豚肉・味噌           | 人参・胡瓜・白ネギ・生姜・玉葱<br>筍・レモン                | 276        | 13      | 9.3  | 0.8  |
| 1月6日(木)      | ごはん<br>がめ煮<br>玉ねぎとわかみのみそ汁                   | 米・里芋・こんにやく・砂糖<br>醤油<br>サラダ油                       | 鶏肉・味噌              | 人参・レンコン・さやいんげん<br>ごぼう・椎茸・葱              | 242        | 9.6     | 4.9  | 1.2  |
| 1月7日(金)      | かわり七草がゆ<br>ちくわのいそべ揚げ<br>バナナ                 | 米・てんぷら粉・サラダ油                                      | 鶏肉・ちくわ             | ほうれん草・大根・人参・白菜・水菜<br>昆布・青のり<br>バナナ      | 250        | 9.4     | 6.5  | 1.1  |
| 1月8日(土)      | かやくうどん<br>みかん                               | うどん・サラダ油・砂糖・醤油                                    | 牛肉・油揚げ・かまぼこ<br>いりこ | 人参・ほうれん草・みかん缶<br>昆布                     | 259        | 8.6     | 10.9 | 1.1  |
| 1月11日(火)     | ごはん<br>雑煮<br>ひじきと油揚げの炒煮                     | 米・里芋・醤油・サラダ油・砂糖                                   | 鶏肉・かまぼこ・油揚げ<br>いりこ | 白菜・人参・小松菜・ひじき<br>昆布                     | 217        | 8.9     | 4.5  | 1.4  |
| 1月12日(水)     | ごはん<br>魚のみそ煮<br>大根のべっこう煮<br>納豆のすまし汁         | 米・砂糖・醤油・料理酒・みりん                                   | サバ・味噌・いりこ          | 生姜・大根・人参・ほうれん草・玉葱<br>昆布                 | 301        | 17.1    | 11.5 | 1.4  |
| 1月13日(木)     | ごはん<br>鶏のから揚げ<br>ブロッコリー<br>かぶのスープ           | 米・片栗粉・上新粉・サラダ油<br>醤油・砂糖・スープの素                     | 鶏肉                 | ブロッコリー・かぶ・キャベツ<br>コーン・パセリ               | 293        | 13.8    | 11.5 | 1.1  |
| 1月14日(金)     | パン<br>ボルシチ<br>ツナサラダ                         | パン・じゃがいも・バター<br>スープの素・ケチャップ<br>酢・砂糖               | 牛肉・生クリーム・卵<br>ロール  | 人参・玉葱・胡瓜                                | 294        | 13.2    | 12.1 | 1.8  |
| 1月15日(土)     | 伊勢エビがっぺい<br>トウとキャベツのスープ                     | 卵がっぺい・サラダ油・ケチャップ<br>ウスターソース・バター・スープの素             | ベーコン・豆乳・粉チーズ       | 人参・玉葱・セロリ・ピーマン<br>コーン・キャベツ・パセリ          | 254        | 8.8     | 8.7  | 2.6  |
| 1月17日(月)     | ごはん<br>鉄分たっぷり納豆炒め<br>さつま汁                   | 米・ゴマ・醤油・砂糖・マネー                                    | 卵ロール・鶏肉・味噌・いりこ     | ほうれん草・ひじき・コーン<br>さつま芋・大根・ごぼう・人参・白菜<br>葱 | 274        | 10.2    | 8.1  | 1.5  |
| 1月18日(火)     | ごはん<br>チキンカレー<br>フルーツ和え                     | 米・じゃがいも・加ール                                       | 鶏肉・スキムミルク          | 人参・玉葱・トウ・グリーンピース<br>みかん缶・パイン缶・黄桃缶       | 327        | 10.4    | 8.2  | 1.1  |
| 1月19日(水)     | ごはん<br>麻婆豆腐<br>中華きゅうり                       | 米・酒・醤油・砂糖・ケチャップ<br>片栗粉・酢<br>サラダ油・ゴマ油              | 豆腐・豚肉・味噌           | 人参・胡瓜・白ネギ・生姜・玉葱<br>筍・レモン                | 276        | 13      | 9.3  | 0.8  |
| 1月20日(木)     | ごはん<br>鶏のから揚げ<br>トウとキャベツのスープ<br>青梗菜と玉ねぎのすまし | 米・片栗粉<br>上新粉・サラダ油・酢・砂糖<br>醤油・砂糖・スープの素             | 白身魚・かにかま・いりこ       | コーン・胡瓜・青梗菜・人参・玉葱<br>昆布・みかん缶             | 340        | 17.4    | 9.7  | 1.6  |
| 1月21日(金)     | ごはん<br>がめ煮<br>玉ねぎとわかみのみそ汁                   | 米・里芋・こんにやく・砂糖<br>醤油<br>サラダ油                       | 鶏肉・味噌              | 人参・レンコン・さやいんげん<br>ごぼう・椎茸・葱              | 242        | 9.6     | 4.9  | 1.2  |
| 1月22日(土)     | かやくうどん<br>みかん                               | うどん・サラダ油・砂糖・醤油                                    | 牛肉・油揚げ・かまぼこ<br>いりこ | 人参・ほうれん草・みかん缶<br>昆布                     | 259        | 8.6     | 10.9 | 1.1  |
| 1月24日(月)     | ごはん<br>鶏のから揚げ<br>ブロッコリー<br>かぶのスープ           | 米・片栗粉・上新粉・サラダ油<br>醤油・砂糖・スープの素                     | 鶏肉                 | ブロッコリー・かぶ・キャベツ<br>コーン・パセリ               | 293        | 13.8    | 11.5 | 1.1  |
| 1月25日(火)     | ごはん<br>魚のみそ煮<br>大根のべっこう煮<br>納豆のすまし汁         | 米・砂糖・醤油・料理酒・みりん                                   | サバ・味噌・いりこ          | 生姜・大根・人参・ほうれん草・玉葱<br>昆布                 | 301        | 17.1    | 11.5 | 1.4  |
| 1月26日(水)     | ごはん<br>卵とキャベツの野菜炒め<br>はくさいスープ               | 米・ウスターソース・上新粉・ピーナツ<br>サラダ油・ケチャップ・料理酒<br>スープの素・片栗粉 | 鶏レバー・豚肉            | 人参・玉葱・ピーマン・じゃがいも<br>白菜・生姜・葱             | 270        | 10.7    | 7.7  | 1    |
| 1月27日(木)     | パン<br>ボルシチ<br>ツナサラダ                         | パン・じゃがいも・バター<br>スープの素・ケチャップ<br>酢・砂糖               | 牛肉・生クリーム・卵<br>ロール  | 人参・玉葱・胡瓜                                | 294        | 13.2    | 12.1 | 1.8  |
| 1月28日(金)     | ごはん<br>鉄分たっぷり納豆炒め<br>さつま汁                   | 米・ゴマ・醤油・砂糖・マネー                                    | 卵ロール・鶏肉・味噌・いりこ     | ほうれん草・ひじき・コーン<br>さつま芋・大根・ごぼう・人参・白菜<br>葱 | 274        | 10.2    | 8.1  | 1.5  |
| 1月29日(土)     | 伊勢エビがっぺい<br>トウとキャベツのスープ                     | 卵がっぺい・サラダ油・ケチャップ<br>ウスターソース・バター・スープの素             | ベーコン・豆乳・粉チーズ       | 人参・玉葱・セロリ・ピーマン<br>コーン・キャベツ・パセリ          | 254        | 8.8     | 8.7  | 2.6  |
| 1月31日(月)     | パン<br>サーモンシチュー<br>ひじきサラダ                    | パン・マカロニ・料理酒<br>サラダ油・シチューの素・砂糖<br>醤油・酢・ゴマ油         | 鮭                  | 玉葱・人参・パセリ・ひじき<br>キャベツ・胡瓜                | 297        | 16.2    | 9.8  | 2.1  |
| 担当：渡邊(管理栄養士) |   |   |                    | 月平均                                     | 279        | 11.8    | 9.1  | 1.4  |