



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	ざいりょう			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、ほねをつくる	からだのちようしをととのえる					
1月4日(火)	ごはん チキンカレー フルーツ和え	米・じゃがいも・カレー	鶏肉・スキムミルク	人参・玉葱・トウモロコシ・グリーンピース みかん缶・パイン缶・黄桃缶	445	13.2	10.2	1.4	
1月5日(水)	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	米・酒・醤油・砂糖・ケチャップ 片栗粉・酢 サラダ油・ゴマ油	豆腐・豚肉・味噌	人参・胡瓜・白ネギ・生姜・玉葱 筍・レモン	374	15.9	10.8	1.1	
1月6日(木)	ごはん がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	米・里芋・こんにゃく・砂糖 醤油 サラダ油	鶏肉・味噌	人参・レンコン・さやいんげん ごぼう・椎茸・葱	334	12.1	6.2	1.5	
1月7日(金)	かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ 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 昆布・青のり バナナ	310	10.8	8	1.3	
1月8日(土)	かやくうどん みかん	うどん・サラダ油・砂糖・醤油	牛肉・油揚げ・かまぼこ いりこ	人参・ほうれん草・みかん缶 昆布	320	9.9	13.6	1.3	
1月11日(火)	ごはん 雑煮 ひじきと油揚げの炒め煮	米・里芋・醤油・サラダ油・砂糖	鶏肉・かまぼこ・油揚げ いりこ	白菜・人参・小松菜・ひじき 昆布	299	11.2	5.7	1.8	
1月12日(水)	ごはん 魚のみそ煮 大根のべっこう煮 ほうれん草のすまし汁	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 昆布	394	18.4	11.9	1.7	
1月13日(木)	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	米・片栗粉・上新粉・サラダ油 醤油・砂糖・スープの素	鶏肉	ブロッコリー・かぶ・キャベツ コーン・パセリ	370	14.6	12.2	1.3	
1月14日(金)	パン ホルシチ ツナサラダ	パン・じゃがいも・バター スープの素・ケチャップ 酢・砂糖	牛肉・生クリーム・卵 ロール	人参・玉葱・胡瓜	353	15.5	14.4	2.1	
1月15日(土)	イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツのスープ	パスタ・サラダ油・ケチャップ 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 コーン・キャベツ・パセリ	309	9.5	10.8	3	
1月17日(月)	ごはん 鉄分たっぷり納豆サラダ さつまい	米・ゴマ・醤油・砂糖・マネズ	卵 ロール・鶏肉・味噌・いりこ	ほうれん草・ひじき・コーン さつまいも・大根・ごぼう・人参・白菜 葱	375	13	10.1	1.8	
1月18日(火)	ごはん チキンカレー フルーツ和え	米・じゃがいも・カレー	鶏肉・スキムミルク	人参・玉葱・トウモロコシ・グリーンピース みかん缶・パイン缶・黄桃缶	445	13.2	10.2	1.4	
1月19日(水)	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	米・酒・醤油・砂糖・ケチャップ 片栗粉・酢 サラダ油・ゴマ油	豆腐・豚肉・味噌	人参・胡瓜・白ネギ・生姜・玉葱 筍・レモン	374	15.9	10.8	1.1	
1月20日(木)	ごはん 鶏のから揚げ コーンとかにかまのサラダ 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	米・片栗粉・上新粉・サラダ油 醤油・砂糖・スープの素	鶏肉	コーン・胡瓜・青梗菜・人参・玉葱 昆布・みかん缶	431	19	11.6	2	
1月21日(金)	ごはん がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	米・里芋・こんにゃく・砂糖 醤油 サラダ油	鶏肉・味噌	人参・レンコン・さやいんげん ごぼう・椎茸・葱	334	12.1	6.2	1.5	
1月22日(土)	かやくうどん みかん	うどん・サラダ油・砂糖・醤油	牛肉・油揚げ・かまぼこ いりこ	人参・ほうれん草・みかん缶 昆布	320	9.9	13.6	1.3	
1月24日(月)	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	米・片栗粉・上新粉・サラダ油 醤油・砂糖・スープの素	鶏肉	ブロッコリー・かぶ・キャベツ コーン・パセリ	370	14.6	12.2	1.3	
1月25日(火)	ごはん 魚のみそ煮 大根のべっこう煮 ほうれん草のすまし汁	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 昆布	394	18.4	11.9	1.7	
1月26日(水)	ごはん ピザとピザの野菜炒め はくさいスープ	米・パスタ・上新粉・ピーナツ サラダ油・ケチャップ・料理酒 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 白菜・生姜・葱	368	13.7	9.7	1.3	
1月27日(木)	パン ホルシチ ツナサラダ	パン・じゃがいも・バター スープの素・ケチャップ 酢・砂糖	牛肉・生クリーム・卵 ロール	人参・玉葱・胡瓜	353	15.5	14.4	2.1	
1月28日(金)	ごはん 鉄分たっぷり納豆サラダ さつまい	米・ゴマ・醤油・砂糖・マネズ	卵 ロール・鶏肉・味噌・いりこ	ほうれん草・ひじき・コーン さつまいも・大根・ごぼう・人参・白菜 葱	375	13	10.1	1.8	
1月29日(土)	イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツのスープ	パスタ・サラダ油・ケチャップ 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 コーン・キャベツ・パセリ	309	9.5	10.8	3	
1月31日(月)	パン サーモンシチュー ひじきサラダ	パン・マカロニ・料理酒 サラダ油・シチューの素・砂糖 醤油・酢・ゴマ油	鮭	玉葱・人参・パセリ・ひじき キャベツ・胡瓜	355	19.2	11.4	2.5	
担当：渡邊(管理栄養士)					月平均	361	13.6	10.7	1.7