



日	こんだて		おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
			エネルギーのもとになる	からだ 体をつくるもとになる	からだ ちようし との 体の調子を整えるもとになる	
1月	ソースかつどん うちまめじる やさいの ごまあえ	○	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう さといも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく うちまめ みそ	キャベツ だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな もやし	633 kcal 26.5 g
2火	チキンライスのホワイトソース コーンサラダ まっちゃオレブリン	○	こめ あぶら マーガリン こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう とうにゅうクリーム アガー つぶあん	たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん グリーンピース もやし ホールコーン	672 kcal 17.4 g
3水	マーボー豆腐どん ビーフンスープ みかん	○	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ ほししいたけ きくらげ もやし キャベツ しょうが みかん	579 kcal 24.9 g
4木	ミルクパン マカロニのミートグラタン しろいんげんまめの いなかふうスープ	○	パン あぶら マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン ぶたにく いんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな	638 kcal 29.4 g
5金	ごはん さかなのオーロラあげ たまねぎと さつまいもの みそしる いとかんてんの ごまずかけ	○	こめ かたくりこ じゃがいも さとう あぶら さつまいも ごま	ぎゅうにゅう マンダイ あぶらあげ みそ かんてん わかめ	しょうが ビーマン にんじん たまねぎ だいこん こまつな ねぎ もやし はくさい	595 kcal 23.0 g
9火	みそらーめん ツナあげきょうざ ひじきサラダ	○	おしちゅうかめん かたくりこ ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ ひじき	ねぎ もやし たけのこ にんじん たら しょうが にんにく ホールコーン キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ	610 kcal 24.0 g
10水	チャーハン スパイシーポテトビーンズ しろみざかなの ウースタン	○	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう やきぶた なると だいず かれい ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ ホールコーン グリーンピース たけのこ こまつな えのきたけ	569 kcal 24.8 g
11木	ごはん しのだに やさいののりあえ さといもと はくさいの みそしる	○	こめ かたくりこ スパゲッティ さとう さといも	ぎゅうにゅう あぶらあげ たらすりみ とうふ とりにく みそ おかか のり みそ	れんこん ねぎ キャベツ もやし にんじん はくさい ほうれんそう だいこん	591 kcal 29.7 g
12金	コスタリカライス キャベツとポテトのスー りんご	○	こめ あぶら こむぎこ オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ホールコーン ビーマン あかビーマン トマトかん りんご	562 kcal 18.3 g
15月	ごはん ごもくたまごやき だいこんとくるまふの ふくめに はくさいと さつまいもの みそしる	○	こめ あぶら さとう こんにやく ふ さつまいも	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ たけのこ さやいんげん しょうが だいこん こまつな はくさい キャベツ えのきたけ	618 kcal 27.3 g
16火	キャベツとチキンのしおこうじスパゲッティ ツナサラダ パインいり さつまいもパイ	○	スパゲッティ ごまあぶら オリーブオイル あぶら さとう さつまいも ぎょうざのかわ こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく みそ ツナ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん マッ シュルーム キャベツ だいこん も やし パインかん	551 kcal 21.5 g
17水	ごはん さわらの さいきょうやき にくどうふ あおなと わかめの とさずあえ	○	こめ あぶら しらす さとう	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とうふ わかめ おかか	しょうが まいたけ しめじ にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう はくさい もやし	580 kcal 31.3 g
18木	さけちやづけ にくだんごのあまずあんかけ じゃがいものきんぴら	○	こめ ごま さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ こんぶ のり ぶたにく とりにく だいず とうにゅう	たまねぎ にんにく にんじん ビーマン	545 kcal 26.3 g
19金	ゆかりごはん ぶりだいこん さわにわん みかん	○	こめ かたくりこ あぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく	しょうが だいこん にんじん ほししいたけ こまつな ほししいたけ たけのこ もやし ねぎ みかん	625 kcal 26.2 g
22月	ほうとう さつまいもと じゃこの あげに ゆずかあえ	○	ほうとう かたくりこ さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ だいず じゃこ かいそうミックス	にんじん ごぼう だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな はくさい ゆず	535 kcal 26.0 g
23火	てづくりベーコンパン ふゆやさいの とうにゅうクリームに フレンチサラダ	○	きょうりきこ さとう マーガリン あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん だいこん はくさい ブロッコリー キャベツ もやし	612 kcal 22.4 g
リザーブ きゅうしょく						
24水	《きょうつうメニュー》 カラフルピラフ ミネストローネ ココアプリン 《おかず》 事前にひとつ選びます とりにくのハーブやき クリスマスフィッシュ 《のみもの》 事前にひとつ選びます オレンジジュース・コーヒークリームに ぶどうジュース・ジョア	○	こめ あぶら オリーブオイル パンこ マカロニ さとう かたくりこ コーンフレーク	とりにく ベーコン ぶたにく とうにゅう アガー ホキ ミルクコーヒー はっとうにゅう	オレンジジュース たまねぎ にんじん ホールコーン グリーンピース にんにく だいこん トマトかん しょうが ぶどうジュース	597 kcal 22.1 g

※材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。

鶏肉のハーブ焼き、
オレンジジュースを
選んだ場合