



1月 こんだてよてい



日	曜	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
			赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもととなる)	その他	
9	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				700Kcal 24.9g
		こがたパン			こがたパン		
		ウィンナー、キャベツのカレーいため	ウィンナー	キャベツ ホールコーン	サラダあぶら	トマトケチャップ、ウスターソース しお、こしょう、カレーこ	
		かぼちゃのポタージュ	ベーコン、なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ かぼちゃ かぼちゃペースト	バター	しお、こしょう しろワイン ブイヨン	
10	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				728Kcal 27.2g
		ごはん			ごはん		
		しょうふうやき	とりミンチ しろみそ	たまねぎ	パンこ、さとう しろいりごま	こいくちしょうゆ、さけ みりん	
		しろみそぞうに	しろみそ ちゅうみそ	だいこん、みずな きょうにんじん	(冷)しらたまだんご	だしかつお だしこんぶ	
		こうはくなます		だいこん、にんじん	さとう	す、しお	
11	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				629Kcal 20.8g
		ごはん			ごはん		
		ポークストロガノフ	ぶたにく	たまねぎ、しめじ	サラダあぶら、バター こむぎこ	しお、こしょう、ブイヨン あかワイン、トマトケチャップ ウスターソース、デミグラスソース	
		こまつなのソテー		こまつな、にんじん ホールコーン	サラダあぶら	しお、こしょう うすくちしょうゆ	
15	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				670Kcal 26.0g
		ごはん			ごはん		
		とりすきやき	とりにく、かまぼこ やきどうふ、きりふ	にんじん、こんにゃく はくさい、しろねぎ	さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん	
		ほうれんそうとひじきのあえもの	ひじき、しろみそ	ほうれんそう にんじん、しめじ	さとう、すりごま	こいくちしょうゆ	
16	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				730Kcal 25.6g
		こめこパン			こめこパン		
		きのことマカロニのトマトに	ベーコン	しめじ、エリンギ たまねぎ、にんじん マッシュルームみずに (冷) グリンピース	サラダあぶら ペンネ	トマトケチャップ、あかワイン トマトダイス(缶)、しお こしょう、ロリエ、ブイヨン	
		さつまいものサラダ	ちりめんじゃこ	キャベツ、きゅうり	さつまいも、さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ、しお レモンじる、す、こしょう	
17	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				702Kcal 25.2g
		ごはん			ごはん		
		さばのこうみやき	さば	あおじそ、あおねぎ しょうが		うすくちしょうゆ みりん、さけ	
		じゃがいものみそしる	ほしわかめ くみやまみそ	たまねぎ、にんじん	じゃがいも	だしじゃこ	
		きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん	さとう	うすくちしょうゆ みりん、さけ	
18	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				735Kcal 25.8g
		ごはん			ごはん		
		プリプリちゅうかいため	とりにく うずらたまご	にんじん、こんにゃく たけのこみずに ほししいたけ しょうが、にんにく	ごまあぶら、さとう サラダあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ トウバンジャン、す	
		はるさめのすのもの	ハム	きゅうり、もやし にんじん	はるさめ、さとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ す、しお	
21	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				673Kcal 20.8g
		ごはん			ごはん		
		キーマカレー	ぶたミンチ レンズまめ	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが	こむぎこ、サラダあぶら	カットトマト(缶) カレーこ、カールウ、しお こしょう、ウスターソース あかワイン	
		キャベツのサラダ		キャベツ、にんじん ホールコーン	さとう、サラダあぶら	うすくちしょうゆ、しお リンゴす、こしょう	
22	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				611Kcal 28.3g
		ごはん			ごはん		
		さわらのうめに	さわら			ばいにく、みりん うすくちしょうゆ	
		だいこんのみそしる	あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん あおねぎ		だしじゃこ	

	ごしょうあえ	いとかつお	こまつな、しめじ にんじん、もやし		うすくちしょうゆ みりん	
--	--------	-------	----------------------	--	-----------------	--

23	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		こがたパン				こがたパン		
		とりにくのトマトに	とりにく	たまねぎ、にんじん マッシュルームみずに (冷) グリンピース	じゃがいも、さとう サラダあぶら	しお、こしょう、ブイヨン コンソメ、あかワイン トマトケチャップ、ウスタソース こいくちしょうゆ	594Kcal 22.5g	
	ブロッコリーとキャベツの汁あえ	シーチキン	ブロッコリー、キャベツ にんじん、ホールコン	マヨネーズ すりごま	こいくちしょうゆ			
24	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		はくさいのとろとろあんかけごはん	ぶたミンチ	はくさい(地場産) あおねぎ、しょうが にんにく、にんじん	ごはん、かたくりこ ごまあぶら サラダあぶら	うすくちしょうゆ、しお みりん ちゅうかあじ	676Kcal 27.5g	
		きりぼしだいこんのごまあえ		きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	さとう すりごま	うすくちしょうゆ す		
25	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ねぶかめし	あぶらあげ	あおねぎ(地場産)	ごはん	うすくちしょうゆ さけ、みりん	625Kcal 22.3g	
		かやくうどん	とりにく、かまぼこ	にんじん、たまねぎ ほししいたけ	(冷)うどん	うすくちしょうゆ、さけ みりん、だしかつお		
		きゅうりのあっさりづけ		きゅうり		こいくちしょうゆ うめこんぶちや		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
28	月	ごはん				ごはん		
		とりのからあげ	とりにく	しょうが	かたくりこ サラダあぶら	こいくちしょうゆ さけ、みりん	740Kcal 25.6g	
		マカロニサラダ		にんじん、きゅうり ホールコン	マカロニ マヨネーズ	コンソメ		
		オニオンスープ		たまねぎ、にんじん (乾)パセリ		うすくちしょうゆ、しお こしょう、ブイヨン		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
ごはん				ごはん				
29	火	みそおでん	とりにく、ちくわ あつあげ、みそ うずらたまご	だいこん、にんじん こんにやく	さとう	うすくちしょうゆ だしこんぶ	659Kcal 27.0g	
		こまつなともやしのごまあえ		こまつな、もやし にんじん	すりごま、さとう	うすくちしょうゆ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
30	水	あじつけパン				あじつけパン		
		こんさいのクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	れんこん、ごぼう にんじん、しろねぎ ブロッコリー、しょうが	さつまいも、バター サラダあぶら こむぎこ	しお、こしょう コンソメ	692Kcal 22.1g	
		みずなとひじきのサラダ	ひじき	みずな(地場産) たまねぎ、にんじん ホールコーン	さとう	こいくちしょうゆ、す うすくちしょうゆ、しお		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
ごはん				ごはん				
31	木	よどだいこんのもの	あぶらあげ	よどだいこん(地場産)	さとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、みりん	622Kcal 23.9g	
		ぐだくさんみそしる	ぶたにく くみやまみそ	えのきだけ、あおねぎ たまねぎ、にんじん こんにやく		だしかつお		
		のりのつくだに	のりのつくだに					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

★1月のおたんじょう日きゅうしよくは、28日(月)です。

今日の地場産

24日(木) 「はくさいのとろとろあんかけごはん」のはくさい
25日(金) 「ねぶかめし」のあおねぎ
30日(水) 「みずなとひじきのサラダ」のみずな

きせつのかおり

きょうにんじん、だいこん、こまつな、ほうれんそう、はくさい

