

1月 きゅうしょくこんだてひょう

※エッグケアとはキューピー®の商品名で、卵を使用していないマヨネーズのことです。

日 (曜)	こんだて	エネルギー	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		たんぱく質	体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
13 (木)	ごはん	693 kcal 26.5g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	かしわのこはくあげ		とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ
	紅白なます			ごま さとう	だいこん きんときになんじん	みそ しょうゆ す さけ
	京風みそ汁		とりにく	さといも	だいこん きんときになんじん ほうれんそう	みそ みそ
14 (金)	玄米入りごはん	606 kcal 19.3g		こめ げんまい		
	牛乳		牛乳			
	麻婆大根		ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ になんじん いら ゆでだけのこ ほししいたけ	しょうゆ さけ みそ トウモロコシ
	もやしのカレーマヨ炒め		ハム		もやし	エッグケア カレーこ しお こしょう
17 (月)	わかめごはん(麦入り)	575 kcal 18.8g	わかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	切干大根とじゃが芋の煮物		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	きりぼしだいこん こんにゃく になんじん	しょうゆ
	もやしのナムル			ごまあぶら ごま	もやし ほうれんそう	す しょうゆ
18 (火)	小コッペパン	632 kcal 24.0g		パン		
	牛乳		牛乳			
	焼きそば		ぶたにく	ちゅうかそば あぶら	キャベツ もやし になんじん	やきそばソース ウスターソース しお こしょう
	コロコロホットサラダ		だいず	じゃがいも	えだまめ コーン	しお こしょう エッグケア
19 (水)	ふりかけごはん	693 kcal 31.8g		こめ		ふりかけ
	牛乳		牛乳			
	さわらのレモンしょうゆ焼き		さわら		レモン	しょうゆ さけ みりん
	ブロッコリーとツナのサラダ		ツナ	あぶら さとう	ブロッコリー コーン	うすくちしょうゆ す しお こしょう
20 (木)	白菜のみそ汁	604 kcal 24.2g	あぶらあげ		はくさい ねぎ	みそ
	ピラフ		ベーコン とりにく	こめ むぎ あぶら	たまねぎ コーン になんじん グリーンピース	さけ カレーこ しお こしょう
	牛乳		牛乳			
	チキンの香草焼き		とりにく	パンこ オリーブオイル	パセリ にんにく	しお こしょう
	野菜いっぱいスープ				になんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう
21 (金)	ごはん	577 kcal 21.8g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜(白菜・かまぼこ)		ぶたにく かまぼこ	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ になんじん ほししいたけ ゆでだけのこ もやし はくさい	しお しょうゆ
	大豆のいそ煮		だいず ひじき	さとう		しょうゆ
24 (月)	みそカツ丼	719 kcal 29.8g	とりにく たまご	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく キャベツ になんじん	しお こしょう みそ さけ しょうゆ
	牛乳		牛乳			
	八杯汁(はちはいじる)		ぶたにく とうふ	じゃがいも かたくりこ	になんじん ごぼう だいこん ねぎ	うすくちしょうゆ しお
25 (火)	味付パン	720 kcal 24.2g		あじつけパン		
	牛乳		牛乳			
	北の大地の恵みたっぷりシチュー		とりにく 牛乳 スキムミルク	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	になんじん たまねぎ コーン グリーンピース パセリ	しお こしょう
	大根サラダ		ハム	さとう あぶら	だいこん キャベツ	す しお こしょう
26 (水)	タコライス	721 kcal 25.4g	ひよこまめ ぎゅうにく ぶたにく	こめ あぶら	たまねぎ になんじん にんにく レモン キャベツ	カレーこ クミン しお ウスターソース ケチャップ チリペッパー こしょう
	牛乳		牛乳			
	もずくスープ		もずく とうふ たまご	かたくりこ	ねぎ	うすくちしょうゆ しお
	黒糖蒸しパン			こむぎこ こくとう		しお
27 (木)	ごはん	661 kcal 24.1g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	愛媛のから揚げせんざんき		とりにく	さとう かたくりこ あぶら	しょうが にんにく	しょうゆ さけ みりん
	ひじきのソテー		ひじき	あぶら さとう	になんじん コーン いら	しお こしょう うすくちしょうゆ
	石花汁(せっかじる)		ちくわ		こんにゃく だいこん になんじん ごぼう しょうが こまつな	みそ

日 (曜)	こんだて	エネルギー たんぱく質	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他
28 (金)	ごはん	742 kcal 30.2g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	さわらの幽庵焼き		さわら		ゆず	しょうゆ みりん
	聖護院大根とおあげのたいたん		あぶらあげ		だいこん	みりん うすくち しょうゆ しお
	花菜のすまし汁		かまぼこ とうふ		はなな	うすくちしょうゆ しお
	京の抹茶ゼリー		牛乳 なまクリーム	さとう	アガー	
31 (月)	チキンカレー	652 kcal 21.8g	とりにく スキムミルク こなチーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん りんご	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン
	牛乳		牛乳			
	もやしとツナのソテー		ツナ	さとう あぶら	にんじん もやし	しょうゆ す

【産地情報】

米京都 麦福井 牛乳京都 卵京都 豆類(大豆)北海道 (八丁みそ)アメリカ他
肉(牛肉)北海道 (豚肉)愛知 (ベーコン・ハム)鹿児島 (鶏肉)京都
魚(田作り)九州 (まさば)京都 (さわら)京都 (しらすぼし)国内 (煮干し)瀬戸内海 (焼きちくわ)日本他
 (焼きかまぼこ)北海道他
野菜(じゃがいも)北海道 (にんじん)長崎 (たまねぎ)北海道 (パセリ)香川 (キャベツ)滋賀 (しょうが)高知
 (セロリ)長野 (にら)高知 (ねぎ)京都 (だいこん)長崎 (もやし)岐阜 (にんにく)青森
 (ほうれんそう)京都 (こまつな)京都 (はくさい)滋賀 (里芋)愛媛 (花菜)京都・滋賀 (金時にんじん)香川
 (冷凍ホールコーン)北海道 (たけのこ水煮)京都 (冷凍グリーンピース)北海道 (ごぼう)栃木 (聖護院大根)京都
 (切干大根)宮崎 (ブロッコリー)徳島 (クリームコーン缶)北海道
藻類 (ひじき)長崎 (もずく)沖縄
果物 (みかん缶詰)九州
きのこ (干しいたけ)九州

