

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㈱の卵を使用していないマヨネーズの商品名です。

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
12 (木)	ごはん	646 kcal 25.7g	牛乳	こめ		
	牛乳					
	かしわの照焼き		とりにく	さとう ごま	しょうが にんにく	みりん さけ しょうゆ
	紅白なます			ごま さとう	だいこん きんときんにんじん	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 きんときんにんじん ほうれんそう	みそ	
13 (金)	玄米入りごはん	635 kcal 23.8g	牛乳	こめ げんまい		
	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 にんじん にら ゆでだけのこ ほししいたけ	しょうゆ さけ みそ トウバンジャン
	きびなごのチーズ揚げ		きびなご たまご チーズ	こむぎこ コーンチ あぶら		
16 (月)	わかめごはん	593 kcal 18.5g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	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	きりほしだいこん こんにゃく にんじん	しょうゆ
	ひじきのソテー		ひじき	あぶら さとう	にんじん コーン にら	しお こしょう うすくちしょうゆ
17 (火)	味付パン	705 kcal 24.4g	牛乳	パン		
	牛乳					
	クリーム煮		とりにく 牛乳 スキムミルク	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん パセリ	しお こしょう
	フレンチサラダ		ハム	さとう あぶら	キャベツ コーン にんじん	す しお こしょう
18 (水)	ごはん	639 kcal 28.0g	牛乳	こめ		
	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
	大豆とじゃこのカレー南蛮		だいず たつくり	かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん	す カレーこ うすくちしょうゆ
19 (木)	豚キムチごはん	573 kcal 24.0g	ぶたにく	こめ あぶら	はくさいキムチ にんじん	しょうゆ さけ
	牛乳					
	キャベツのツナ炒め		ツナ	ごまあぶら さとう ごま	キャベツ にら	しょうゆ しお こしょう
	親子スープ		たまご とりにく	じゃがいも かたくりこ	ほうれんそう にんじん	うすくちしょうゆ しお
20 (金)	ごはん	717 kcal 29.2g	牛乳	こめ		
	牛乳					
	魚の甘酢ソースかけ		はまち	こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	しょうが ねぎ	さけ しょうゆ す
	干草あえ		ごま ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	
白菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ		はくさい ねぎ	みそ		
23 (月)	ごはん	580 kcal 19.3g	牛乳	こめ		
	牛乳					
	きりたんぼ鍋		とりにく	きりたんぼ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお
	もやしの甘酢煮		ツナ	さとう	にんじん もやし	しょうゆ す
24 (火)	小コッペパン	593 kcal 22.3g	牛乳	パン		
	牛乳					
	長崎ちゃんぽんスープ		ぶたにく えび とうにゅう	あぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ゆでだけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ
	じゃこのカレー風味揚げ		たつくり のり	こめこ あぶら		カレーこ
かすていら	たまご 牛乳	こめこ さとう あぶら				
25 (水)	十勝帯広豚丼	706 kcal 26.5g	ぶたにく	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆキャベツ みりん さけ
	牛乳		牛乳			
	ココロコトホットサラダ		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
26 (木)	ごはん	636 kcal 22.1g	牛乳	こめ		
	牛乳					
	ホルモン揚げ		ちくわ	こむぎこ パンこ あぶら さとう		さけ みりん しょうゆ ウスターソース
	上州サラダ		ツナ	さとう ごまあぶら	こんにゃく きゅうり キャベツ にんじん	す しょうゆ
豆腐のみそ汁	とうふ わかめ		ねぎ	みそ		
27 (金)	えびめし	641 kcal 27.0g	えび	こめ むぎ さとう あぶら	たまねぎ グリンピース	ウスターソース ケチャップ しお こしょう
	牛乳		牛乳			
	かしわのレモンソースかけ		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが レモン	しょうゆ ワイン うすくちしょうゆ
	野菜いっぱいスープ		ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう
30 (月)	おあげカレー	736 kcal 23.1g	あぶらあげ きゅうりにく スキムミルク チーズ	こめ げんまい 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 にんじん セロリ	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			
	ごまマヨサラダ		ツナ	さとう ごま	だいこん もやし コーン	エッグケア しょうゆ
31 (火)	小コッペパン	679 kcal 25.9g	牛乳	パン		
	牛乳					
	スパゲティミートソース		ぎゅうにく ぶたにく	スパゲティ オリーブオイル あぶら	パセリ たまねぎ	しお こしょう トビール ケチャップ
	野菜炒め			あぶら	キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ

【産地情報】

米 京都 麦 福井 牛乳 京都 卵 京都 豆類(だいず) 北海道
 肉(牛肉) 北海道(豚肉) 愛知(鶏肉) 京都(ハム・ベーコン) 鹿児島
 魚(つばす) 京都(しらすぼし) 兵庫(冷凍むきえび) インド(きびなご) 長崎(ツナ) 西太平洋
 野菜(じゃがいも) 北海道(にんじん) 京都(たまねぎ) 北海道(しょうが) 高知(セロリ) 静岡(パセリ) 長野
 (にんにく) 青森(きゅうり) 滋賀(にら) 高知(きゃべつ) 滋賀(小松菜) 京都(ほうれんそう) 京都
 (ねぎ) 京都(たけのこ水煮) 京都(もやし) 岐阜(ごぼう) 栃木
 (だいこん) 長崎・京都(はくさい) 滋賀・京都(金時にんじん) 香川
 きのこと(干しいたけ) 九州(えのき) 長野