

# 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(株)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	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	
10 (水)	ごはん	639 kcal 25.4g		こめ		
	牛乳		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	しろみそ す・ しょうゆ さけ
	京風みそ汁	とりにく	さといも	だいこん にんじん ほうれんそう	しろみそ みそ	
11 (木)	ひじきごはん	697 kcal 25.7g	ひじき とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん グリンピース	みりん さけ・ しょうゆ
	牛乳		牛乳			
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ	こむぎこ あぶら		カレーこ しお
	じゃがいものみそ汁		あぶらあげ	じゃがいも	たまねぎ	みそ
12 (金)	ごはん	616 kcal 27.7g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	ちゃんこ鍋		とりにく ぶたにく		しょうが ねぎ にんにく・ こんにゃく にんじん だいこん・はくさい だいこん	しお しょうゆ さ け・ みりん みそ
	大豆とじゃこのあげ煮		だいす たつくり	かたくりこ あぶら さとう・ ごま		しょうゆ
15 (月)	わかめごはん	580 kcal 19.6g	たきこみわかめ	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・ にんじん こんにゃく	しょうゆ
	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
16 (火)	味付パン	739 kcal 27.1g		あじつけパン		
	牛乳		牛乳			
	みそ風味シチュー		ぶたにく 牛乳 スキムミルク	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん グリンピース	しお こしょう・ みそ
	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
17 (水)	ピラフ	568 kcal 18.7g	ベーコン とりにく	こめ あぶら	たまねぎ コーン にんじん・ グリンピース	さけ カレーこ しお・こしょう
	牛乳		牛乳			
	魚の香草焼き		かます	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		ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう
18 (木)	玄米入りごはん	597 kcal 24.5g		こめ げんまい		
	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 にんじん・ ほししいたけ ゆでたけのこ・ もやし はくさい	しお しょうゆ
	大豆とちくわのにつけ		ちくわ だいす・	さとう		みりん しょうゆ
19 (金)	ごはん	630 kcal 27.3g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	焼き魚(鯖)		さば			
	白菜のゆかりあえ		しらすばし		はくさい	ゆかり
	小松菜のみそ汁	あぶらあげ	じゃがいも	こまつな	みそ	
22 (月)	かやくごはん	557 kcal 23.2g	とりにく あぶらあげ	こめ	にんじん ごぼう	さけ しお・ うすくちしょうゆ
	牛乳		牛乳			
	焼きそば風炒め		ベーコン	マロニー あぶら	キャベツ ピーマン にんじん	やしきそばソース しお・こしょう
	肉吸い		とうふ きゅうにく		ねぎ えのきだけ	うすくちしょうゆ こしょう しお
23 (火)	コッペパン	711 kcal 26.0g		パン		
	牛乳		牛乳			
	フィッシュカツ		はんぺん	こむぎこ パンこ あぶら		カレーこ
	さつまいもスープ		ベーコン とうにゅう	オリーブオイル さつまいも	たまねぎ にんじん	しお こしょう
	みかん			みかん		
24 (水)	野沢菜ごはん	586 kcal 23.1g		こめ あぶら ごま	のざわなづけ	さけ しょうゆ
	牛乳		牛乳			
	おいだれ焼き鳥		とりにく	かたくりこ	しょうが にんにく・ りんご	さけ しょうゆ・ みりん
	糸寒天のスープ		ベーコン	ごまあぶら	かんてん チンゲンサイ・ はくさい にんじん しょうが ほししいたけ	しお こしょう・ うすくちしょうゆ

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	
25 (木)	ごはん	591 kcal 24.6g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	サメの竜田揚げ		さめ	かたくりこ あぶら	しょうが にんにく	みりん しょうゆ・みそ
	ひじきのそぼろ煮		ひじき とりにく あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん えだまめ しょうが	しょうゆ
	おくすかけ	あぶらあげ	さといも かたくりこ	ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	うすくちしょうゆ しお	
26 (金)	鶏飯	596 kcal 23.1g	たまご のり	こめ さとう あぶら	にんじん ほししいたけ	みりん しょうゆ・しお
	牛乳		牛乳			
	切干大根の炒めナムル		ぶたにく	さとう ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん ねぎ にんじん にら	しょうゆ
	鶏だしスープ		とりにく		キャベツ ねぎ レモン・ しょうが	しお うすくちしょうゆ
29 (月)	ビーフカレー	695 kcal 21.6g	ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ	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 セロリー	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			
	大根マヨサラダ		ツナ		だいこん キャベツ	エッグケア しお・ こしょう
30 (火)	小 Coppé パン	690 kcal 26.4g		パン		
	牛乳		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・ トマトピューレ ケチャップ
	白菜のごま酢和え		さとう ごま	はくさん にんじん もやし	しょうゆ す	
31 (水)	麦ごはん	632 kcal 23.7g		こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	麻婆大根		ぶたにく	あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ だいこん にんじん にら ほししいたけ ゆでたけのこ・	しょうゆ・ みそ さけ トウバンジャン
	きびなごのチーズ揚げ		きびなご たまご こなチーズ	こむぎこ トースターチ あぶら		

【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) 京都 (鶏肉) 九州 (ハム) 千葉 (ベーコン) 鹿児島  
魚(さば) 京都 (かます) 日本海 (ツナ) ベトナム (モウカザメ) 三陸 (はんぺん) 北海道 (ちくわ) 北海道 (平天) 北海道  
野菜(じゃがいも) 北海道 (にんじん) 長崎 (たまねぎ) 北海道 (しょうが) 高知 (セロリ) 静岡 (さといも) 愛媛  
(にんにく) 青森 (ほうれんそう) 京都 (きゃべつ) 滋賀 (ねぎ) 大分 (だいこん) 長崎 (にら) 高知  
(はくさい) 滋賀 (こまつな) 京都 (ピーマン) 高知 (ごぼう) 栃木 (さつまいも) 茨城  
(切干大根) 宮崎 (たけのこ水煮) 京都 (もやし) 岐阜 (金時にんじん) 香川  
きのこ (干しいたけ) 大分 (えのきだけ) 長野