



## ハ～イ！おひるだよ！



日	曜	きゅうしょく こんだて	おやつ (上段:午前 下段:午後)	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
5	月	ハヤシライス 海藻サラダ 型抜きチーズ	麦茶(朝) クリームせんべい パック麦茶 米菓(のり塩)	・スキムミルク ・生クリーム ・牛乳 ・豚肩ローススライス ・わかめ・ブロセスチーズ ・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・肉ぎょうざ ・油揚げ・きざみのり ・牛乳	・精白米・じゃかいも ・サラダ油 ・いりごま・ごま油 ・精白米・ごま油・三温糖 ・片栗粉 ・いりごま	・人参・玉ねぎ・トマトピューレ ・ホールトマト ・トマトケチャップ・きゅうり ・キャベツ ・スイートコーン・みかん缶 ・大根・人参・にら・しょうが ・にんにく ・長ねぎ・干しいたけ・もやし ・小松菜	523kcal 16.1g	17.1g 2.0g
6	火	ごはん マー婆ー大根 焼ききょうざ のり塩中華サラダ	麦茶(朝) ミニサラダせんべい 牛乳 クッキー	・さはのみそ煮 ・鶏コマ皮なし ・油揚げ・煮干し ・蒸しかまぼこ ・牛乳・さな粉	・精白米・マカロニ ・三温糖	・大根・人参・ゆかり粉・ごぼう ・長ねぎ ・小松菜・えのきだけ	509kcal 15.6g	17.0g 1.6g
7	水	ごはん さばのみそ煮 紅白ゆかりあえ お雑煮風汁	麦茶(朝) ホームパイ パック牛乳 ★マカロニきなこ	・高野豆腐・鶏コマ皮なし ・卵 ・煮干し・焼き竹輪 ・あおのり ・ロースハム・牛乳	・精白米・じゃかいも・三温糖 ・天ぷら粉 ・サラダ油・ごま油	・玉ねぎ・人参・乾しいたけ ・ほうれん草 ・もやし・きゅうり	479kcal 18.3g	14.7g 1.4g
8	木	ごはん 高野豆腐の卵とじ 竹輪の磯部揚げ もやしのナムル	牛乳(朝) おやさいせんべい 麦茶 豆乳ウエハース	・豚コマ・油揚げ ・蒸しかまぼこ ・煮干し・ヨーグルト	・精白米・サラダ油・いりごま ・ゆでうどん	・かぼちゃコロッケ・キャベツ・人参 ・きゅうり ・たくあん漬・ほうれん草・しいたけ ・長ねぎ	512kcal 15.6g	12.1g 1.2g
9	金	ごはん かぼちゃコロッケ キャベツたくあんあえ うどん汁	麦茶(朝) アンパンマンソフトせんべい ヨーグルト	・野菜せんべい ・ヤクルト ・きなこせんべい	・サーモンフライ・卵 ・ロースハム ・ベーコン・ヤクルト	・わかめごはんの素・らっきょう漬 ・もやし ・きゅうり・人参・スイートコーン ・れんこん ・玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ	563kcal 15.9g	17.5g 2.0g
13	火	わかめごはん サーモンフライタルタルソース もやしのしょうゆフレンチサラダ 冬野菜のミネストローネ だいだいのババロア	野菜せんべい ヤクルト きなこせんべい	・精白米・サラダ油 ・マヨネーズ ・じゃがいも	・精白米・いりごま・ごま油 ・三温糖 ・片栗粉	・にら・もやし・人参 ・スイートコーン ・たけのこ水煮・にんにく ・クリームコーン ・小松菜・バナナ	534kcal 19.0g	15.6g 2.1g
14	水	ビビンバ丼 中華風コーンスープ バナナ	麦茶(朝) 米菓(のり塩) パック麦茶 たまごサブレー	・ぶたひき肉・みそ・卵 ・ロースハム	・精白米・三温糖 ・片栗粉	・ホールトマト・マトケチャップ ・にんにく ・トマトピューレ・白菜・きゅうり ・人参 ・スイートコーン・玉ねぎ・バナナ	514kcal 21.7g	20.4g 2.3g
16	金	ごはん 鯵の塩焼き 大豆と切り昆布の炒め煮 いも煮汁	麦茶(朝) ふんわりコーン 牛乳 バウムクーヘン	・鶏もも肉切り身 ・ブロセスチーズ ・ロースハム・ベーコン ・粉チーズ ・牛乳	・精白米・しらたき・サラダ油 ・三温糖 ・さといも	・人参・白菜・長ねぎ・えのきだけ ・ごぼう	521kcal 23.5g	13.7g 1.9g
19	月	ごはん ハムカツ こまツナサラダ わかめと卵のスープ	麦茶(朝) マンナビスクエット パック牛乳 キラキラあられ(あまから)	・ホーグハムカツ・ツナ ・わかめ ・卵・牛乳	・精白米・サラダ油 ・じゃがいも ・ごま油・片栗粉	・小松菜・もやし・人参 ・スイートコーン ・玉ねぎ・しいたけ・長ねぎ	481kcal 14.8g	16.2g 1.8g
20	火	ごはん ひじき納豆 すき焼き風煮 みかん	麦茶(朝) おやさいせんべい パック牛乳 ★バナナケー	・納豆・乾ひじき・塩昆布 ・焼き豆腐 ・豚中肉カット・牛乳・卵	・精白米・いりごま・しらたき ・三温糖 ・ホットケーキミックス ・バター	・人参・小松菜・たくあん漬・白菜 ・長ねぎ ・えのきだけ・ほうれん草・バナナ	548kcal 21.7g	18.0g 1.3g
21	水	ごはん あじフライ ブロッコリーのごま酢あえ 白菜とさといものみそ汁	麦茶(朝) ソフトせんべい パック牛乳 ミレービスケット	・あじフライ・油揚げ ・煮干し ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・サラダ油・すりごま ・さといも ・ソフトせんべい	・ブロッコリー・もやし・人参・白菜 ・長ねぎ ・えのきだけ	490kcal 18.0g	15.8g 1.5g
22	木	ごはん オムレツ 磯香あえ おでん煮	麦茶(朝) さつまいもぼんせん 牛乳 源氏パイ	・オムレツ・焼き竹輪 ・きざみのり ・さつま揚げ・はんぺん ・鶏コマ皮なし ・うりりこんぶ・牛乳	・精白米・じゃかいも ・しらたき ・三温糖	・もやし・人参・小松菜・大根	525kcal 17.7g	17.8g 1.4g
23	金	ごはん 鶏肉の華風炒め 根菜のコンソメスープ ツナとひじきの佃煮 みかん	麦茶(朝) こざかなせんべい(朝) 牛乳 ハーベスト	・鶏コマ皮なし・ベーコン ・乾ひじき ・ツナ・牛乳	・精白米・マロニー・ごま油 ・片栗粉 ・さつまいも・いりごま ・三温糖	・白菜・人参・にら・たけのこ水煮 ・しいたけ ・玉ねぎ・小松菜・大根・しめじ ・みかん	508kcal 19.1g	12.6g 1.7g
26	月	ごはん イフシのうめ煮 れんこんサラダ 沢煮椀	牛乳(朝) くだものビスケット パック麦茶 キラキラあられ(青のり)	・イフシの梅煮 ・豚もも細切り ・油揚げ・牛乳	・精白米・マヨネーズ ・すりごま ・しらたき・片栗粉	・れんこん・ほうれん草・しいたけ ・ごぼう ・大根・青ねぎ・人参	456kcal 14.9g	16.8g 1.5g
27	火	ごはん 豆腐の包み焼 マロニーサラダ にら玉汁	麦茶(朝) 米菓(塩味) パック牛乳 ゴーフレット	・豆腐の包み焼 ・ロースハム ・卵・煮干し・みそ・牛乳	・精白米・マロニー・いりごま ・ごま油 ・じゃがいも	・きゅうり・もやし・人参・みかん缶 ・にら ・玉ねぎ	495kcal 19.1g	14.7g 1.6g
28	水	ごはん 厚焼きたまご ひじき煮 みそスープ	麦茶(朝) 米菓(のり塩) パック牛乳 ★さつまいもと チーズのココア蒸しパン	・厚焼きたまご・乾ひじき ・さつま揚げ ・ぶたひき肉・みそ・牛乳 ・ブロセスチーズ	・精白米・三温糖 ・もっちり蒸しパンミックス ・さつまいも	・れんこん・人参・干しいたけ ・玉ねぎ ・もやし・キャベツ・にら ・スイートコーン	482kcal 16.6g	9.6g 2.2g
29	木	ポークカレー 大根のツナサラダ ソフルヨーグルト	パナ パック麦茶 揚げせんべい(塩)	・豚コマ・牛乳 ・スキムミルク ・ツナ ・ソフル元気ヨーグルト	・精白米・じゃかいも・バター	・人参・玉ねぎ・トマトケチャップ ・しょうが ・にんにく・大根・きゅうり ・スイートコーン ・バナナ	529kcal 14.6g	15.5g 2.1g
30	金	ごはん 春巻き 青菜ともやしのおかかあえ 白菜のクリーム煮	麦茶(朝) ミニサラダせんべい 牛乳 バタークッキー	・春巻き・削り節・豚コマ ・牛乳	・精白米・サラダ油・薄力粉	・小松菜・もやし・人参・白菜 ・しいたけ ・にら・玉ねぎ	499kcal 15.1g	16.6g 1.6g

※献立は食材の入荷状況等、都合により変更になることがあります。

1月15日は、新年おたのしみ会セレクトパンです！  
おたのしみに～