

1月		※都合によりやむを得ず献立を変更させていただく場合があります。									
日・曜日		献立名	使用食材				エネルギー				
			赤の食材	黄色の食材	緑の食材	タンパク質	脂質				
			血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	たんぱく質	脂質				
4	金	①チキンカレーライス ③ブロッコリーのゴマサラダ	②オニオンスープ ④野菜&果物ジュース	鶏肉 ベーコン	米 じゃがいも サラダ油	たまねぎ しょうが にんじん ブロッコリー にんにく コーン	458 15.5 14.8 65.2 1.5				
5	土	①ごはん ③松風焼き ⑤りんご	②けんちん汁 ④さつまいもの甘辛煮	木綿豆腐 鶏肉 鶏ひき肉	米 ごま油 ドライパン粉	さつまいも サラダ油	452 20.4 9.5 69.8 1.7				
7	月	①ごはん ③鮭の風味焼き ⑤フルーツポンチ	②味噌汁（こまつな・じゃがいも） ④キャベツのバターソテー	鮭 ベーコン	じゃがいも すりごま（白） サラダ油	こまつな にんじん みかん缶 ポッカレモン 長ねぎ たまねぎ キウイフルーツ キャベツ 黄桃缶 フルーツカクテル缶	450 18.6 13.5 61 1.6				
8	火	①ミートソーススパゲティ ③さつまいもサラダ	②キャベツスープ ④ジョア（白ぶどう）	豚ひき肉 ウィンナー ロースハム	スパゲティ バター 小麦粉	さつまいも マヨネーズ ジョア（白ぶどう）	455 21.6 11.8 66 1.7				
9	水	①五目チャーハン ③小松菜サラダ	②冬野菜スープ ④ヨーグルト（いちご）	豚ひき肉 卵 ロースハム	米 ごま油 じゃがいも	マヨネーズ かぶ きゅうり たまねぎ トマト グリーンピース こまつな	431 18.1 15.6 52.8 1.5				
10	木	①ごはん ③白身魚のフライ ⑤バナナ	②味噌汁（だいこん・油揚げ） ④青菜のごま和え ⑥牛乳	油揚げ たら 牛乳	米 小麦粉 ドライパン粉	サラダ油 すりごま（白）	457 21.6 12.2 63.9 1.7				
11	金	①揚げパン（きなこ） ③スパニッシュオムレツ ⑤牛乳	②白菜スープ ④フレンチサラダ	きな粉 ウィンナー 卵	ベーコン 牛乳 ダイスチーズ ロースハム	バターロール サラダ油 じゃがいも	455 19.6 20 50.2 1.7				
14	月	祝 成人の日									
15	火	①けんちんうどん ③もやしの三色和え	②じゃがいものそぼろ煮 ④ヤクルト	鶏肉 油揚げ 鶏ひき肉	うどん ごま油 じゃがいも	サラダ油 すりごま（白） ヤクルト	だいこん 長ねぎ きゅうり にんじん グリーンピース ごぼう もやし	457 17.5 11.3 70.2 1.3			
16	水	①焼肉丼 ③ほうれん草の和風サラダ	②味噌汁（たまねぎ・キャベツ） ④フルーチェ（いちご）	卵 豚肉 鶏ささみ	刻みのり 糸かつお 牛乳	米 ごま油 すりごま（白）	片栗粉 サラダ油 フルーチェ（いちご） ストロベリーソース	435 23.2 12.3 52.3 1.5			
17	木	①ごはん ③お豆腐ハンバーグ ⑤桃の缶詰	②ヤクルト ④マカロニサラダ	合ひき肉 木綿豆腐 ひじき	牛乳 ロースハム	米 ヤクルト ドライパン粉	サラダ油 マヨネーズ ツイストマカロニ	462 14.7 12.8 69.7 1.1			
18	金	①ジャムサンド ③タンドリーチキン ⑤みかん	②ココロ野菜のスープ ④コールスローサラダ ⑥牛乳	ウィンナー 鶏肉 ヨーグルト	ロースハム 牛乳	食パン じゃがいも マーガリン カレー粉 いちごジャム サラダ油	にんじん セロリ キャベツ みかん だいこん しょうが きゅうり たまねぎ にんにく ポッカレモン	427 20.7 15.7 50.6 1.5			
19	土	①ごはん ③さわらのねぎ味噌焼き ⑤バナナ	②すまし汁（豆腐・わかめ） ④チーズサラダ	絹ごし豆腐 わかめ さわら	ロースハム ダイスチーズ	米 サラダ油 オリーブ油	長ねぎ コーン ほうれん草 バナナ にんじん	415 20.7 12.4 54.5 1.8			
21	月	①ごはん ③かれの煮付け ⑤ヨーグルト（いちご）	②豚汁 ④ポテトフライ	豚肉 油揚げ かれい	ヨーグルト（いちご）	米 じゃがいも サラダ油	シューストリングポテト だいこん しょうが にんじん ごぼう	455 20.5 12.7 61 1.5			
22	火	①カレーうどん ③もやしの甘酢サラダ	②のりチーズ卵焼き ④キウイフルーツ	豚肉 油揚げ 卵	あおのり ダイスチーズ ロースハム	うどん サラダ油 カレー粉 カレールー ごま油	にんじん もやし たまねぎ きゅうり 長ねぎ キウイフルーツ	440 19.6 16.3 52.9 1.7			
23	水	①チキンピラフ ③ミモザサラダ	②ほうれん草のスープ ④フルーツゼリー	鶏肉 ロースハム 卵	米 バター サラダ油	ゼリーの素 にんじん パセリ きゅうり たまねぎ ほうれん草 こまつな キャベツ フルーツカクテル缶	443 11.2 12 70.5 1.4				
24	木	①ふりかけごはん ③鶏のからあげ ⑤バナナ	②味噌汁（キャベツ・油揚げ） ④大根サラダ ⑥牛乳	油揚げ 鶏肉 ツナ	牛乳	米 ふりかけ ごま油 片栗粉	サラダ油 キャベツ だいこん バナナ しょうが にんじん にんにく きゅうり	448 20.1 15.5 56 1.4			
25	金	①ロールパン ③ポテトミートグラタン ⑤いちご	②大根のコンソメスープ ④コーンサラダ	豚ひき肉 ビザ用チーズ ツナ	小麦粉 じゃがいも バター	ドライパン粉 小豆粉 サラダ油 ツイストマカロニ	だいこん たまねぎ にんじん しめじ こまつな きゅうり えのき にんにく いちご	429 18.7 13.3 58.5 1.8			
28	月	①五目炊き込みごはん ③白身魚の野菜あんかけ ⑤ヨーグルト	②味噌汁（こまつな・わかめ） ④ポテトサラダ	鶏肉 油揚げ わかめ	かれい ロースハム ヨーグルト	米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ 片栗粉	にんじん たまねぎ 干しいだけ はくさい こまつな きゅうり	454 19.5 14.7 58.6 1.8			
29	火	①塩ラーメン ③中華サラダ	②大学いも ④プリン	豚肉 ロースハム 牛乳	ラーメン さつまいも ごま油	すりごま（白） 黒ゴマ カラメルシロップ やわらかプリンの素（卵不使用）	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり にんじん	452 19.2 11.9 66.3 1.8			
30	水	①三色丼 ③磯香和え	②味噌汁（だいこん・じゃがいも） ④りんご	鶏ひき肉 卵 刻みのり	米 ごま油 じゃがいも	しょうが はくさい りんご ほうれん草 もやし だいこん にんじん	419 21 12.8 52.7 1.7				
31	木	①ごはん ③チキンカツ ⑤みかん	②味噌汁（はくさい・えのき） ④キャベツとツナのサラダ ⑥牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	米 小麦粉 ドライパン粉	サラダ油 はくさい にんじん えのき きゅうり キャベツ みかん	439 20.1 13 59.2 1.8				

※ 肉加工品（ハム・ウィンナー・ベーコン）は、すべて無添加（アレルゲンフリー）のものを使用しています。
※ カレールー・シチュールー・ふりかけは、アレルゲンフリー（27品目不使用）のものを使用しています。
※ 甲殻類・ナッツ・そば・魚卵は、使用していません。