



平均栄養価	エネルギー454Kcal 脂質15.1g	タンパク質15.7g カルシウム185mg
-------	-------------------------	--------------------------

<アレルギー表示 ●卵(→アレルギー対応方法)> *そばの入った食材は使用しておりません。

今月の旬の食材は 1/15(月)白菜豆腐スープです。

日付	曜日	献立名	材 料				食器
			黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	その他	
4	木	コーンコロッケ 高野豆腐の含め煮 フロccoliーとわかめの酢の物 麦入りごはん ミニゼリー ジュース・いりこ・お茶	コーンコロッケ・油 砂糖 砂糖 米(国産)・押麦 ーロゼリー	凍り豆腐 	人参・グリーンピース フロccoliー・わかめ りんごジュース	だし・醤油・料理酒 酢・醤油 麦茶	
5	金	サバの煮付け さつま芋のチーズ焼 キャベツと小松菜のおかか和え 切干大根の炒め物 麦入りごはん ジュース・いりこ・お茶	砂糖 さつま芋・油 調合ごま油・砂糖 米(国産)・押麦	さば ミックスチーズ かつお節 いりこ	 キャベツ・小松菜・人参 切干大根・さやいんげん りんごジュース	醤油・料理酒・だし 塩 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・料理酒 麦茶	
9	火	肉団子の照り煮 白菜のゆかり和え コンニャクの甘辛炒め 麦入りごはん フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ・お茶	油・砂糖・でん粉 糸こんにやく(黒)・油・砂糖 米(国産)・押麦	チキンボール 牛乳・いりこ	しょうが 白菜・ほうれん草 ピーマン りんご	だし・醤油・本みりん ゆかり 醤油・本みりん 麦茶	
10	水	カレーライス 切干大根サラダ オレンジかん 牛乳・いりこ	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・調合ごま油 砂糖	豚肉 さつま揚げ 牛乳・いりこ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参 切干大根・フロccoliー・キャベツ 寒天・オレンジジュース	カレーフ레이크・ トマトケチャップ・ ウスターソース 醤油・酢・本みりん 麦茶	
11	木	チキンカツ 白菜とほうれん草のレモン和え いんげん豆のごま和え ポテトのマヨネーズ焼 麦入りごはん 牛乳・いりこ・お茶	油 砂糖 白ごま じゃが芋・ マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 米(国産)・押麦	やわらかチキンカツ 牛乳・いりこ	白菜・ほうれん草・人参・レモン果汁 さやいんげん・緑豆もやし	中濃ソース 酢・醤油 醤油・本みりん・だし 塩 麦茶	
12	金	サバの塩焼 もやしとインゲンの おかか和え 麦入りごはん 豚汁 牛乳・いりこ	油 米(国産)・押麦 	さば かつお節 豚肉・油揚げ・合わせみそ 牛乳・いりこ	緑豆もやし・人参・さやいんげん 白菜・わかめ・玉ねぎ	塩 醤油・本みりん・だし だし 麦茶	
15	月	ハンバーグトマトソース 春雨サラダ ロールパン 白菜豆腐スープ 牛乳・いりこ	油・砂糖 春雨・油・ マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン さつま芋	ハンバーグ 豆乳 牛乳・いりこ	玉ねぎ・トマト きゅうり・人参 白菜・ほうれん草	トマトケチャップ チキンコンソメ	
17	水	洋風そぼろ寿司 ちくわとキャベツの和え物 かき玉汁 レモンケーキ 牛乳・いりこ	米(国産)・砂糖・油 でん粉 ●レモンケーキ(→ミニゼリー)	豚ひき肉・●ハム(→なし) ちくわ ●卵(→なし) 牛乳・いりこ	干しいたけ・人参・きゅうり・コーン キャベツ・さやいんげん 小松菜・緑豆もやし	酢・塩・醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩 麦茶	

*の日はお休みメニュー

*ちくわ・ウインナーは卵・乳成分が含まれていない製品を使用しております。

日付	曜日	献立名	材 料				食器
			黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	その他	
18	木	マーマレードチキン 白菜のごま和え がんもの煮物 麦入りごはん フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ・お茶	小麦粉・油・マーマレード 白ごま 砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉 がんもどき 牛乳・いりこ	しょうが 白菜・人参 りんご	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 麦茶	
19	金	高野豆腐のそぼろ丼 春巻 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 牛乳・かみかみこんぶ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 油 牛乳	凍り豆腐・豚ひき肉 合わせみそ 牛乳	玉ねぎ・人参・しょうが・ グリーンピース 春巻 わかめ・白菜 オレンジ かみかみこんぶ	醤油・料理酒・だし だし 麦茶	丼 小皿 椀
22	月	白身魚フライ ミックスサラダ 麦入りごはん 具だくさん味噌汁 牛乳・いりこ	油 玉ねぎドレッシング 米(国産)・押麦 じゃが芋	白身魚フライ 油揚げ・合わせみそ 牛乳・いりこ	大根・人参・コーン 玉ねぎ・わかめ	中濃ソース だし 麦茶	細皿 椀
24	水	チキンハヤシ おかかサラダ フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	米(国産)・油 油・砂糖	鶏肉 かつお節 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・ほうれん草・コーン りんご	ハヤシフ레이크・ トマトケチャップ・ チキンコンソメ 醤油・酢 麦茶	細皿 小皿
25	木	アジの蒲焼風 蒸シューマイ いんげん豆とキャベツの ごま和え 麦入りごはん ミニゼリー 牛乳・いりこ・お茶	でん粉・油・砂糖 白ごま 米(国産)・押麦 ーロゼリー	あじ 肉しゅうまい 牛乳・いりこ	さやいんげん・キャベツ	料理酒・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 麦茶	
26	金	のっぺいうどん ちくわの磯辺揚げ フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	うどん・でん粉 小麦粉・油 	豚肉 ちくわ 牛乳・いりこ	大根・人参・干しいたけ・小松菜 あおさのり バナナ	だし・白だし・塩 麦茶	丼 小皿
29	月	メンチカツ マカロニサラダ ロールパン コーンスープ 牛乳・いりこ	油 マカロニ・ マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン	●メンチカツ(→ハムカツ) 豆乳 牛乳・いりこ	人参・キャベツ クリームコーン・コーン・玉ねぎ	中濃ソース 塩 チキンコンソメ	細皿 椀
31	水	アジの旨煮 小松菜ともやしのごま和え 恵方巻 花魁のすまし汁 いりこ	砂糖 白ごま 米(国産) 花魁 	ウインナー いりこ 	しょうが 小松菜・緑豆もやし きゅうり・人参・焼きのり わかめ・えのきたけ	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし 塩・だし だし・醤油・塩 麦茶	細皿 椀 椀

