

# 1月のこんだて

5日・19日 (水)

白飯  
豚バラ大根  
ほうれん草のきのこあえ  
麩のみそ汁



エネルギー 342kcal  
たんぱく質 10.6g  
脂質 10.7g  
塩分 1.1g

6日・20日 (木)

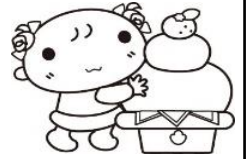
白飯  
真珠蒸し  
いんげんのおかかあえ  
大根のすまし汁



エネルギー 420kcal  
たんぱく質 14.5g  
脂質 7.8g  
塩分 1.4g

7日・21日 (金)

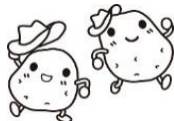
白飯  
さばの幽庵焼き  
かぶの浅漬け  
七草入り飛鳥汁



エネルギー 493kcal  
たんぱく質 29.2g  
脂質 18g  
塩分 1.8g

11日・25日 (火)

白飯  
肉じゃが  
キャベツのしらすあえ  
みつばの白みそ汁



エネルギー 436kcal  
たんぱく質 13.4g  
脂質 13.3g  
塩分 1.1g

12日・26日 (水)

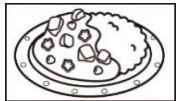
白飯  
お好み焼きバーグ  
ブロッコリーきんぴら  
白菜のスープ



エネルギー 417kcal  
たんぱく質 15.9g  
脂質 15.7g  
塩分 1.7g

13日・27日 (木)

白飯  
ウインナーカレー  
フルーツヨーグルト



エネルギー 526kcal  
たんぱく質 12.6g  
脂質 19g  
塩分 2.6g

14日 (金)

白飯  
カレイのオーロラ煮  
白菜とひじきのマリネ  
春雨スープ



エネルギー 405kcal  
たんぱく質 25.6g  
脂質 9g  
塩分 1.5g

17日・31日 (月)

白飯  
鮭のちゃんちゃん焼き  
さつま芋サラダ  
豆腐のとろみ汁



エネルギー 450kcal  
たんぱく質 21.8g  
脂質 12.5g  
塩分 1.5g

18日 (火)

中華どんぶり  
里芋のみそ煮  
わかめスープ



エネルギー 389kcal  
たんぱく質 17.1g  
脂質 6.6g  
塩分 1.4g

24日 (月)

白飯  
さわらの磯部揚げ  
コールスローサラダ  
大根のスープ



エネルギー 416kcal  
たんぱく質 18.5g  
脂質 14.5g  
塩分 2.2g

28日 (金)

鶏肉のおこわ風  
シュウマイ  
ごまあえ  
中華スープ  
フルーツ



エネルギー 442kcal  
たんぱく質 18.5g  
脂質 10.6g  
塩分 3g



日本の食文化「だし」には、うま味があり、これが和食特有のおいしさのベースになっています。毎日の食事で「だし」に親しみ、健康的な食事を楽しみましょう。



# 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
5 ・ 19 (水)	白飯 豚バラ大根 ほうれん草のきのこあえ 麩のみそ汁	米、砂糖、ふ	豚肉、みそ 油揚げ かつお節 わかめ	もやし、こまつな しめじ、えのきたけ にんじん、しょうが ほうれんそう だいこん	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (木)	白飯 真珠蒸し いんげんのおかかあえ 大根のすまし汁	米、もち米 片栗粉、パン粉 砂糖、ごま油	豚ひき肉 木綿豆腐 かつお節 豆乳	たまねぎ、だいこん いんげん、にんじん コーン、干ししいたけ しょうが	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (金)	白飯 さばの幽庵焼き かぶの浅漬け 七草入り飛鳥汁	米、砂糖	さば、鶏肉 木綿豆腐、豆乳 油揚げ、みそ	かぶ、きゅうり はくさい、だいこん にんじん、しめじ ごぼう、七草 ゆず	お茶 フルーツきんとん (7日) 牛乳 黒豆蒸しパン (21日)
11 ・ 25 (火)	白飯 肉じゃが キャベツのしらすあえ みつばの白みそ汁	じゃがいも、米 こんにゃく 油、砂糖 ごま	牛肉、白みそ しらす干し 油揚げ	キャベツ、たまねぎ にんじん、かぶ グリーンピース みつば	牛乳 マーマレード ケーキ(11日) アメリカンドック (25日)
12 ・ 26 (水)	白飯 お好み焼きバーグ ブロッコリーきんぴら 白菜のスープ	米、マヨネーズ 天かす、パン粉 油、砂糖 ふ、ごま	牛ひき肉 豚ひき肉 木綿豆腐 かつお節 あおのり	たまねぎ、はくさい にんじん、コーン ブロッコリー キャベツ 紅しょうが	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (木)	白飯 ウインナーカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、粉糖	ヨーグルト 牛ひき肉 ウインナー 豆乳	たまねぎ、バナナ にんじん、みかん缶 パイン缶、もも缶 にんにく、しょうが グリーンピース	牛乳 お菓子
14 (金)	白飯 カレイのオーロラ煮 白菜とひじきのマリネ 春雨スープ	米、はるさめ 油、片栗粉 砂糖	かれい、ハム 豚ひき肉 チーズ みそ ひじき	こまつな、きゅうり はくさい、にんじん しょうが	お茶 ねったぼ
17 ・ 31 (月)	白飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋サラダ 豆腐のとろみ汁	米、さつまいも マヨネーズ 油、片栗粉 砂糖	さけ、絹ごし豆腐 ハム、みそ 焼きのり	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん しめじ、ねぎ レモン	牛乳 お菓子
18 (火)	中華どんぶり 里芋のみそ煮 わかめスープ	米、さといも ごま	豚肉、卵、なると みそ、わかめ	はくさい、たまねぎ にんじん、えのきたけ たけのこ、いんげん しょうが	お茶 田作り
24 (月)	白飯 さわらの磯部揚げ コールスローサラダ 大根のスープ	米、マヨネーズ 油、片栗粉	さわら、ハム あおのり	キャベツ、だいこん にんじん、しょうが しめじ、コーン にんにく	牛乳 お菓子
28 (金)	鶏肉のおこわ風 シュウマイ ごまあえ 中華スープ フルーツ	米、こんにゃく 砂糖、ごま油 ごま	絹ごし豆腐 焼き豚 鶏肉 ハム	はくさい、パイン缶 みかん缶、にんじん たけのこ、コーン チンゲンサイ グリーンピース 干ししいたけ	お茶 ゼリー

- ❁ 6日・20日の「真珠蒸し」は肉団子にもち米をまぶし、もち米を真珠に見立てた蒸し物です。
- ❁ 14日のおやつ「ねったぼ」は、さつま芋ともち米を使用して練ったぼたもちです。
- ❁ 17日・31日の「鮭のちゃんちゃん焼き」は北海道の郷土料理です。