



2023年1月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量	
4 水	お赤飯 豆腐入り松風焼き 揚げ大豆とじゃこの甘辛煮 紅白なます 白桃缶 すまし汁	精白米、もち米、あずき 鶏挽肉、木綿豆腐、長葱、玉ねぎ、 パン粉 、 鶏卵 、白ごま 大豆水煮、片栗粉、ちりめんじゃこ、白ごま 大根、にんじん 白桃缶 花麩、小松菜	熱量 434 kcal	
			蛋白 27.3 g 脂質 14.3 g 塩分 1.7 g	
5 木	ご飯 ホイコーロー 蓮根とひじきのサラダ バナナ 中華スープ(青梗菜)	精白米 豚肉、きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが ひじき、れんこん、にんじん、枝豆、コーン、ごま油 バナナ チンゲン菜、えのきだけ	熱量 396 kcal	
			蛋白 14.9 g 脂質 10.2 g 塩分 1.2 g	
6 金	食パン・いちごジャム チキンカツ ほうれん草のサラダ 洋梨缶 牛乳	食パン、いちごジャム 鶏肉、小麦粉、 パン粉 、 鶏卵 、中濃ソース ほうれん草、にんじん、ツナ缶 洋なし缶 牛乳	熱量 428 kcal	
			蛋白 21.0 g 脂質 18.4 g 塩分 1.5 g	
9 月	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 成人の日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸			
10 火	ご飯 白身魚の三色揚げ 南瓜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(カリフラワー)	精白米 ほき、にんじん、玉ねぎ、パセリ、 鶏卵 、小麦粉、ケチャップ かぼちゃ、きゅうり、レーズン、 マヨネーズ ヨーグルト、フルーツカクテル缶 カリフラワー、ほうれん草	熱量 425 kcal	
			蛋白 15.0 g 脂質 9.9 g 塩分 1.3 g	
11 水	ご飯 豚肉と厚揚げの甘辛煮 青梗菜のおかか和え 黄桃缶 味噌汁(里芋)	精白米 豚肉、厚揚げ、大根、にんじん、グリーンピース チンゲン菜、もやし、にんじん、糸けずり 黄桃缶 さといも、わかめ	熱量 404 kcal	
			蛋白 18.1 g 脂質 12.1 g 塩分 1.5 g	
12 木	冬野菜カレー いんげんのサラダ りんご缶 コンソメスープ(白菜)	精白米、豚挽肉、南瓜、豆根、玉ねぎ、ほうれん草、人参、スキムミルク、カレールウ いんげん、にんじん、鶏ささみ、コーン、 フレンチドレッシング りんご缶 はくさい、 ベーコン	熱量 440 kcal	
			蛋白 13.8 g 脂質 12.9 g 塩分 1.9 g	
13 金	麦ご飯 鶏肉の香味焼き 小松菜の白和え みかん すいとん汁	精白米、押し麦 鶏肉、長葱、にんにく、しょうが、ごま油 木綿豆腐、こまつな、にんじん、白すりごま みかん 小麦粉、豚肉、大根、にんじん、しいたけ、油揚げ、長葱	熱量 418 kcal	
			蛋白 21.8 g 脂質 10.3 g 塩分 1.2 g	
16 月	ご飯 ボークチャップ ブロッコリーとチーズのサラダ フルーツカクテル缶 コンソメスープ(きゃべつ)	精白米 豚肉、玉ねぎ、マッシュルーム缶、ケチャップ、ウスターソース ブロッコリー、にんじん、コーン、チーズ、 フレンチドレッシング フルーツカクテル缶 きゃべつ、にんじん	熱量 403 kcal	
			蛋白 17.8 g 脂質 13.9 g 塩分 1.3 g	
17 火	そぼろ丼 切干大根の炒り煮 カルシウムウエハース 味噌汁(なめこ)	精白米、鶏挽肉、にんじん、いんげん 切干大根、にんじん、油揚げ、グリーンピース 骨にカルシウムウエハース なめこ、高野豆腐	熱量 412 kcal	
			蛋白 16.0 g 脂質 12.7 g 塩分 1.5 g	
18 水	ふりかけご飯 豆腐入り松風焼き 大根の甘酢和え 白桃缶 すまし汁(お麩)	精白米、 ふりかけ 鶏挽肉、木綿豆腐、長葱、玉ねぎ、 パン粉 、 鶏卵 、白ごま 大根、にんじん 白桃缶 小町麩、こまつな	熱量 393 kcal	
			蛋白 18.7 g 脂質 10.2 g 塩分 1.4 g	
19 木	ご飯 ホイコーロー 蓮根とひじきのサラダ バナナ 中華スープ(青梗菜)	精白米 豚肉、きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが ひじき、れんこん、にんじん、枝豆、コーン、ごま油 バナナ チンゲン菜、えのきだけ	熱量 396 kcal	
			蛋白 14.9 g 脂質 10.2 g 塩分 1.2 g	

日	献立名	材料名	栄養量	
20 金	ご飯 チキンカツ ほうれん草のサラダ 洋梨缶 味噌汁(さつま芋)	精白米 鶏肉、小麦粉、 パン粉 、 鶏卵 、中濃ソース ほうれん草、にんじん、ツナ缶 洋なし缶 さつまいも、玉ねぎ	熱量 438 kcal	
			蛋白 17.7 g 脂質 13.6 g 塩分 1.6 g	
23 月	みそ煮込みうどん ちくわの天ぷら かぶの和風サラダ パイン缶	うどん、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、 かまぼこ 、油揚げ、グリーンピース 焼竹輪、天ぷら粉、揚げ油 ローズハム 、かぶ、ブロッコリー、白すりごま パイン缶	熱量 393 kcal	
			蛋白 18.2 g 脂質 12.6 g 塩分 2.0 g	
24 火	ご飯 白身魚の三色揚げ 南瓜サラダ チョコレートパフロア コンソメスープ(カリフラワー)	精白米 ほき、にんじん、玉ねぎ、パセリ、 鶏卵 、小麦粉、ケチャップ かぼちゃ、きゅうり、レーズン、 マヨネーズ パフロアの素、牛乳 カリフラワー、ほうれん草	熱量 430 kcal	
			蛋白 15.4 g 脂質 10.7 g 塩分 1.2 g	
25 水	ご飯 豚肉と厚揚げの甘辛煮 青梗菜のおかか和え 黄桃缶 味噌汁(里芋)	精白米 豚肉、厚揚げ、大根、にんじん、グリーンピース チンゲン菜、もやし、にんじん、糸けずり 黄桃缶 さといも、わかめ	熱量 404 kcal	
			蛋白 18.1 g 脂質 12.1 g 塩分 1.5 g	
26 木	カレーライス いんげんのサラダ りんご缶 コンソメスープ(白菜)	精白米、豚挽肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、スキムミルク、カレールウ いんげん、にんじん、鶏ささみ、コーン、 フレンチドレッシング りんご缶 はくさい、 ベーコン	熱量 421 kcal	
			蛋白 14.2 g 脂質 13.3 g 塩分 1.8 g	
27 金	麦ご飯 鶏肉の香味焼き 小松菜の白和え みかん すいとん汁	精白米、押し麦 鶏肉、長葱、にんにく、しょうが、ごま油 木綿豆腐、こまつな、にんじん、白すりごま みかん 小麦粉、豚肉、大根、にんじん、しいたけ、油揚げ、長葱	熱量 418 kcal	
			蛋白 21.8 g 脂質 10.3 g 塩分 1.2 g	
30 月	ご飯 ボークチャップ ブロッコリーとチーズのサラダ フルーツカクテル缶 コンソメスープ(きゃべつ)	精白米 豚肉、玉ねぎ、マッシュルーム缶、ケチャップ、ウスターソース ブロッコリー、にんじん、コーン、チーズ、 フレンチドレッシング フルーツカクテル缶 きゃべつ、にんじん	熱量 403 kcal	
			蛋白 17.8 g 脂質 13.9 g 塩分 1.3 g	
31 火	そぼろ丼 切干大根の炒り煮 カルシウムウエハース 味噌汁(なめこ)	精白米、鶏挽肉、にんじん、いんげん 切干大根、にんじん、油揚げ、グリーンピース 骨にカルシウムウエハース なめこ、高野豆腐	熱量 412 kcal	
			蛋白 16.0 g 脂質 12.7 g 塩分 1.5 g	



※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。
 株式会社ケイ・エフ・ケイ