



2024年1月の予定献立表



| 日 | 献立名 | 使用材料 | 栄養量 | |
|--------------|--|---|-------|----------|
| 4 木 | 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 みかん缶 すまし汁(花ふ) | 精白米、もち米、あずき | 熱量 | 425 kcal |
| | | 鶏挽肉、木綿豆腐、長葱、玉ねぎ、パン粉、卵、白ごま | 蛋白 | 27.2 g |
| | | 大豆、片栗粉、ちりめんじゃこ | 脂質 | 14.0 g |
| | | 大根、にんじん | 塩分 | 1.7 g |
| 5 金 | ふりかけご飯 ホイコーロー 蓮根とひじきのサラダ 白桃缶 中華スープ(わかめ) | 精白米、ふりかけ | 熱量 | 411 kcal |
| | | 豚肉、きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが | 蛋白 | 15.3 g |
| | | ひじき、れんこん、にんじん、枝豆、コーン、ごま油 | 脂質 | 11.7 g |
| | | 白桃缶 | 塩分 | 1.6 g |
| 8 月 | 🌸🌸🌸🌸🌸🌸 成人の日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸 | | | |
| | ご飯 鶏肉の塩麹焼き ナムル カルシウムウエハース 味噌汁(大根) | 精白米 | 熱量 | 356 kcal |
| | | 鶏肉、塩麹 | 蛋白 | 16.6 g |
| | | ほうれん草、にんじん、ごま油、白すりごま | 脂質 | 11.2 g |
| 骨にカルシウムウエハース | | 塩分 | 1.6 g | |
| 9 火 | ご飯 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(さつま芋) | 精白米 | 熱量 | 424 kcal |
| | | 鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉 | 蛋白 | 16.8 g |
| | | はるさめ、カニカマ、もやし、わかめ、ごま油 | 脂質 | 11.1 g |
| | | ヨーグルト、フルーツカクテル缶 | 塩分 | 1.5 g |
| 10 水 | ご飯 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(さつま芋) | 精白米 | 熱量 | 424 kcal |
| | | 鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉 | 蛋白 | 16.8 g |
| | | はるさめ、カニカマ、もやし、わかめ、ごま油 | 脂質 | 11.1 g |
| | | ヨーグルト、フルーツカクテル缶 | 塩分 | 1.5 g |
| 11 木 | ご飯 さばの竜田揚げ 小松菜の納豆和え パイン缶 味噌汁(高野豆腐) | 精白米 | 熱量 | 399 kcal |
| | | さば、片栗粉 | 蛋白 | 17.6 g |
| | | ひきわり納豆、こまつな、にんじん | 脂質 | 13.5 g |
| | | パイン缶 | 塩分 | 1.6 g |
| 12 金 | 冬野菜カレー 白菜のサラダ りんご缶 コンソメスープ(カリフラワー) | 精白米、豚挽肉、じゃが芋、れんこん、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、スキムミルク、カレールウ | 熱量 | 412 kcal |
| | | はくさい、きゅうり、鶏ささみ、サウザンドレッシング | 蛋白 | 13.8 g |
| | | りんご缶 | 脂質 | 10.2 g |
| | | カリフラワー、ミックスベジタブル | 塩分 | 1.8 g |
| 15 月 | ご飯 ポークチャップ キャベツとチーズのサラダ 洋梨缶 コンソメスープ(じゃが芋) | 精白米 | 熱量 | 390 kcal |
| | | 豚肉、玉ねぎ、マッシュルーム、ケチャップ、ウスターソース | 蛋白 | 14.7 g |
| | | きゃべつ、にんじん、チーズ | 脂質 | 12.8 g |
| | | 洋梨缶 | 塩分 | 1.3 g |
| 16 火 | そばろ丼 野菜のきんぴら 黄桃缶 味噌汁(里芋) | 精白米、鶏挽肉、にんじん、こまつな、片栗粉 | 熱量 | 398 kcal |
| | | ごぼう、にんじん、いんげん、えのきだけ、ごま油 | 蛋白 | 13.3 g |
| | | 黄桃缶 | 脂質 | 9.6 g |
| | | さといも、わかめ | 塩分 | 1.6 g |
| 17 水 | ロールパン 南瓜のグラタン ほうれん草のサラダ パイン缶 牛乳 | バターロール | 熱量 | 421 kcal |
| | | かぼちゃ、玉ねぎ、マッシュルーム、鶏肉、牛乳、小麦粉、マーガリン、パン粉、粉チーズ | 蛋白 | 18.2 g |
| | | ほうれん草、にんじん、コーン、サウザンドレッシング | 脂質 | 17.7 g |
| | | パイン缶 | 塩分 | 1.4 g |
| 18 木 | 麦ご飯 豆腐入り松風焼き 大根の甘酢和え みかん缶 すまし汁(花麩) | 精白米、押し麦 | 熱量 | 391 kcal |
| | | 鶏挽肉、木綿豆腐、長葱、玉ねぎ、パン粉、卵、白ごま | 蛋白 | 17.8 g |
| | | 大根、にんじん | 脂質 | 11.5 g |
| | | みかん缶 | 塩分 | 1.1 g |
| 19 金 | ふりかけご飯 ホイコーロー 蓮根とひじきのサラダ バナナ | 精白米、ふりかけ | 熱量 | 404 kcal |
| | | 豚肉、きゃべつ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが | 蛋白 | 15.5 g |
| | | ひじき、れんこん、にんじん、枝豆、コーン、ごま油 | 脂質 | 9.8 g |
| | | バナナ | 塩分 | 1.6 g |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養量 | |
|---------|---|---|-----|----------|
| 22 月 | みそ煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ キャベツのしらす和え 黄桃缶 | 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 | 熱量 | 381 kcal |
| | | 焼竹輪、あおのり、天ぷら粉 | 蛋白 | 19.9 g |
| | | しらす、きゃべつ、いんげん | 脂質 | 10.9 g |
| | | 黄桃缶 | 塩分 | 2.0 g |
| 23 火 | ご飯 【つき組試食会】 さばの竜田揚げ 小松菜の納豆和え パイン缶 味噌汁(高野豆腐) | 精白米 | 熱量 | 399 kcal |
| | | さば、正油、片栗粉 | 蛋白 | 17.6 g |
| | | ひきわり納豆、こまつな、にんじん | 脂質 | 13.5 g |
| | | パイン缶 | 塩分 | 1.6 g |
| 24 水 | ご飯 【ほし組試食会】 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(さつま芋) | 精白米 | 熱量 | 424 kcal |
| | | 鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉 | 蛋白 | 16.8 g |
| | | はるさめ、カニカマ、もやし、わかめ、ごま油 | 脂質 | 11.1 g |
| | | ヨーグルト、フルーツカクテル缶 | 塩分 | 1.5 g |
| 25 木 | ご飯 【にじ組試食会】 鶏肉の塩麹焼き 三色ナムル パハロア 味噌汁(大根) | 精白米 | 熱量 | 382 kcal |
| | | 鶏肉、塩麹 | 蛋白 | 18.4 g |
| | | もやし、ほうれん草、にんじん、ごま油、白すりごま | 脂質 | 10.5 g |
| | | パハロアの素、牛乳、スキムミルク | 塩分 | 1.5 g |
| 26 金 | カレーライス 白菜のサラダ りんご缶 コンソメスープ(カリフラワー) | 精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク | 熱量 | 401 kcal |
| | | はくさい、きゅうり、鶏ささみ、サウザンドレッシング | 蛋白 | 14.3 g |
| | | りんご缶 | 脂質 | 11.7 g |
| | | カリフラワー、ミックスベジタブル | 塩分 | 1.8 g |
| 29 月 | ご飯 ポークチャップ キャベツとチーズのサラダ 洋梨缶 コンソメスープ(じゃが芋) | 精白米 | 熱量 | 390 kcal |
| | | 豚肉、玉ねぎ、マッシュルーム、ケチャップ、ウスターソース | 蛋白 | 14.7 g |
| | | きゃべつ、にんじん、チーズ | 脂質 | 12.8 g |
| | | 洋梨缶 | 塩分 | 1.3 g |
| 30 火 | そばろ丼 野菜のきんぴら 黄桃缶 味噌汁(里芋) | 精白米、鶏挽肉、にんじん、こまつな、片栗粉 | 熱量 | 398 kcal |
| | | ごぼう、にんじん、いんげん、えのきだけ、ごま油 | 蛋白 | 13.3 g |
| | | 黄桃缶 | 脂質 | 9.6 g |
| | | さといも、わかめ | 塩分 | 1.6 g |
| 31 水 | ご飯 南瓜のグラタン ほうれん草のサラダ パイン缶 コンソメスープ(白菜) | 精白米 | 熱量 | 398 kcal |
| | | かぼちゃ、玉ねぎ、マッシュルーム、鶏肉、牛乳、小麦粉、マーガリン、パン粉、粉チーズ | 蛋白 | 13.8 g |
| | | ほうれん草、にんじん、コーン、サウザンドレッシング | 脂質 | 10.3 g |
| | | パイン缶 | 塩分 | 1.3 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。

中華スープ（わかめ）

わかめ、えのきだけ