



令和2年1月献立表



日 曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		体をつくる血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
6 月	三色丼 みそ汁 春雨くらげ中華和え	鶏ミンチ たまご 中華くらげ みそ	米 さとう 片栗粉 油 はるさめ ごま 焼きふ	小松菜 きゅうり にんじん きくらげ わかめ ねぎ	エネルギー：632kcal
7 火	あわごはん 鮭の西京焼き すまし汁 麩チャンプルー くずもち	べにざけ 白みそ みそ 豆腐 たまご ポーク	あわもち 米 車ふ 油 片栗粉 さとう 黒砂糖	白菜 きゅうり しそ 山海 ぶし あおさ にんじん キャベツ にら	エネルギー：589kcal
8 水	ご飯 麻婆豆腐 中華スープ 昆布和え パイン缶	豆腐 豚ミンチ みそ かにかま	米 サラダ油 片栗粉 ごま	たまねぎ しいたけ 白ねぎ チンゲンサイ コーン缶 きくらげ かいわれ 白菜 しそ 塩昆布 パイン缶	エネルギー：614kcal
9 木	ご飯 鶏肉のから揚げ みそ汁 鮭フレークマヨネーズ和え	鶏もも 油揚げ みそ べにざけ(焼き)	米 片栗粉 サラダ油 ドレッシング マヨネーズ	キャベツ かいわれ ミニト マト しめじ ねぎ ほうれん そう きゅうり たまねぎ	エネルギー：601kcal
10 金	ご飯 ミートローフ コーンクリームスープ スパゲティーサラダ	合挽き肉 たまご 牛乳 プレスハム	米 パン粉 ドレッシング 薄力粉 サラダ油 スパゲッティ マヨネーズ	ミックスベジタブル 人参 かいわれ トマト コーン 玉葱 キャベツ きゅうり	エネルギー：774kcal
14 火	むぎごはん アジフライ すまし汁 ひじき煮 油みそ	アジフライ だいた ちくわ みそ シーチキン	米 むぎ サラダ油 ドレッシング さとう	キャベツ にんじん あおさ たけのこ ひじき 絹さや	エネルギー：524kcal
15 水	おにぎり 野菜ラーメン キムチゼリー	豚小間 なんと ゼラチン	米 中華めん サラダ油 さとう	たまねぎ キャベツ 人参 もやし にら きくらげ ホールコーン缶 わかめ 白菜 きゅうり ジュース	エネルギー：618kcal
16 木	ご飯 酢鶏 みそ汁 豆苗のゴマ和え	鶏もも たまご みそ ささみ	米 片栗粉 サラダ油 さとう ごま	ピーマン 人参 たまねぎ れんこん しいたけ ねぎ 豆苗 もやし 赤パプリカ レモン(果汁)	エネルギー：686kcal
17 金	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き もずく酢	豚ローススライス 油揚げ みそ	米 さとう サラダ油	たまねぎ キャベツ にら ほうれんそう もずく レモン きゅうり	エネルギー：741kcal
20 月	むぎごはん みそ汁 ミックスフライ じゃこ和え おさつスティック	ハム野菜ロールフライ 白身魚フライ みそ しらす干し	米 むぎ サラダ油 さとう ごま油 おさつスティック	キャベツ レッドオニオン なめこ ねぎ 小松菜 にんじん わかめ	エネルギー：581kcal
21 火	ご飯 みそ汁 サバのしそ風味焼き いんげん炒め 冷奴	さば みそ 豆腐	米 さとう 焼きふ ごま油	山海ぶし しそ えのきたけ みずな 人参 チンゲン菜 さやいんげん 赤パプリカ たまねぎ 冷凍コーン	エネルギー：655kcal
22 水	親子丼 みそ汁 大根のマヨネーズ和え サクッとそら豆	鶏もも たまご かにかま 油揚げ みそ	米 さとう マヨネーズ	人参 玉葱 しいたけ 絹さや 紅しょうが のり 大根 かいわれ しめじ ねぎ	エネルギー：725kcal
23 木	ご飯 コンソメスープ 豚肉のスタミナ焼き パンバンジー	豚ローススライス プレスハム ささみ	米 サラダ油 ドレッシング	キャベツ たまねぎ 人参 にら コーン かいわれ きゅうり もやし	エネルギー：714kcal
24 金	黒米 煮つけ イナムルチ 昆布イリチー	手羽元 厚揚げ 豚もも リティーナ赤 みそ 白みそ ちきあげ	米 もち米 板こんにやく さとう こんにやく	大根 人参 しいたけ チンゲンサイ こんぶ かんぴょう	エネルギー：643kcal
27 月	あわごはん ゆし豆腐 コロケとミートボール からし菜炒め チーズ	ミートボール ゆし豆腐 シーチキン チーズ	あわもち 米 冷凍コロケ サラダ油	キャベツ レッドオニオン ねぎ からしな にんじん たまねぎ	エネルギー：722kcal
28 火	ご飯 魚のピカタ コンソメスープ マカロニサラダ ヨーグルト	ホキ たまご プレスハム ヨーグルト	米 薄力粉 ドレッシング マカロニ マヨネーズ	キャベツ かいわれ 人参 ホールコーン缶 たまねぎ きゅうり	エネルギー：603kcal
29 水	ご飯 豆腐チャンプルー みそ汁 芋天ぷら みかん缶	豆腐 ポーク みそ	米 サラダ油 焼きふ さつまいも 薄力粉	キャベツ 人参 たまねぎ にら ほうれんそう みかん缶	エネルギー：632kcal
30 木	ジュージー 沖縄そば 酢の物さきいか ヤクルト	豚グーヤー ちきあげ 三枚肉 大丸かまぼこ さきいか	米 沖縄そば 黒砂糖 さとう ヤクルト	しいたけ 人参 ひじき ねぎ きゅうり キャベツ	エネルギー：738kcal
31 金	カレーライス 漬物 ミックスサラダ ゼリー	豚小間 鶏小間 ゼラチン	米 薄力粉 サラダ油 じゃがいも ドレッシング さとう	たまねぎ コーン レタス キャベツ かいわれ 人参 ミニトマト ぶどうジュース 福神漬	エネルギー：752kcal

《インフルエンザの予防》

年末になっても暖かい日が続き冬到来の実感がありませんが、1月から2月とインフルエンザの流行の時期になります。これからお正月に向けて外出する機会も増えてきますので、外からもどったら、手洗いやうがいをしっかりとし、体についたウイルスを洗い流しましょう。免疫を高めることも対策として有効です。バランスのとれた食事を心がけ、特にビタミン等をしっかりととり、ヨーグルトなどの発酵食品を食べることをおすすめします。（腸内環境が整えられ、免疫細胞が活性化されます）