



令和3年1月献立表



日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	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	
4	月	ご飯 コンソメスープ 和風ハンバーグ ピーマンソテー	ハンバーグ ベーコン	米 フライドポテト	だいこん 赤パプリカ コーン ピーマン 玉葱 人参	1杯キ：677kcal
5	火	むぎごはん ミックスフライ ひじき煮 みそ汁	ハム野菜ロールフライ しゅうまい だいず ちくわ みそ	米 むぎ サラダ油 さとう 焼きふ	キャベツ レッドオニオン ひじき にんじん 絹さや ほうれんそう	1杯キ：636kcal
6	水	あわごはん すまし汁 鮭の西京焼き 麩チャンプルー くずもち	さわら 白みそ みそ たまご ポーク 豆腐	あわもち 米 車ふ サラダ油 片栗粉 さとう 黒砂糖	白菜 きゅうり しそ 山海ぶし にんじん キャベツ たら あおさ	1杯キ：621kcal
7	木	ご飯 たまごスープ チキンソテーチリソース かぼちゃのサラダ	鶏もも プレスハム たまご	米 ドレッシング マヨネーズ ごま油	レタス キャベツ トマト かぼちゃ 玉葱 しいたけ きゅうり かいわれ	1杯キ：572kcal
8	金	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	玉葱 キャベツ 人参 もやし たら きくらげ コーン わかめ 白菜 きゅうり ぶどうジュース	1杯キ：618kcal
12	火	あわごはん みそ汁 イカフライ 切干大根サラダ しば漬	イカカツ シーチキン みそ	あわもち 米 サラダ油 ドレッシング 焼きふ	キャベツ 人参 切干大根 かいわれ わかめ ねぎ しば漬	1杯キ：574kcal
13	水	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 ごま油 焼きふ	山海ぶし しそ えのきたけ みずな 人参 いんげん 赤パプリカ 玉葱 コーン チンゲンサイ	1杯キ：654kcal
14	木	ご飯 おでん もずく酢 みそ汁	ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	米 板こんにやく さとう	大根 人参 こんぶ チンゲンサイ もずく きゅうり ほうれんそう	1杯キ：535kcal
15	金	ハヤシライス 海藻サラダ ゼリー らっきょう	豚小間 シーチキン ゼラチン	米 薄力粉 サラダ油 じゃがいも ごま油 さとう	玉葱 マッシュルーム缶 レタス キャベツ ぶどうジュース らっきょう	1杯キ：731kcal
18	月	ご飯 スープ ポテトコロッケ スパゲティーナポリタン	白身魚フライ ウインナー	米 冷凍コロッケ サラダ油 ドレッシング スパゲッティ(乾)	キャベツ レッドオニオン 人参 玉葱 ピーマン えのき コーン わかめ	1杯キ：666kcal
19	火	ご飯 かき玉汁 酢鶏 豆苗のゴマ和え	鶏もも ささみ たまご	米 片栗粉 サラダ油 さとう ごま	ピーマン 人参 玉葱 れんこん しいたけ 豆苗 もやし 赤パプリカ 絹さ や	1杯キ：673kcal
20	水	ご飯 みそ汁 さばのみそ煮 いりどり ごま団子	さば みそ 鶏もも 豆腐	米 板こんにやく サラダ油 さとう もち粉 ごま	きゅうり もやし ごぼう 人参 れんこん しいたけ いんげん なめこ 白ねぎ	1杯キ：832kcal
21	木	ジュース 沖縄そば 酢の物さきいか ヤクルト	豚グーヤー 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	1杯キ：731kcal
22	金	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 芋天ぷら みかん缶	豆腐 ポーク みそ	米 サラダ油 さつまいもスライス 薄力粉 焼きふ	キャベツ 人参 玉葱 たら ほうれんそう みかん缶	1杯キ：632kcal
25	月	チキンカツ丼 切干大根煮 みそ汁 つぼ漬	チキンカツ ベーコン みそ	米 サラダ油 ごま 焼きふ	キャベツ 切干大根 人参 たら わかめ ねぎ たくあん干し	1杯キ：671kcal
26	火	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 大根とささみの梅和え	豚ローススライス ささみ 油揚げ みそ	米 さとう サラダ油	玉葱 キャベツ たら 大根 きゅうり 山海ぶし しそ ほうれんそう	1杯キ：751kcal
27	水	ご飯 スープ さばのマスタード焼き マカロニサラダ	さば プレスハム 牛乳	米 ドレッシング マカロニ マヨネーズ 薄力粉 サラダ油	レタス みずな 人参 きゅうり かぼちゃ 玉葱	1杯キ：730kcal
28	木	カレーライス ミックスサラダ みかんジュース 福神漬	豚小間 鶏小間 かにかま	米 薄力粉 サラダ油 じゃがいも ドレッシング	玉葱 人参 レタス キャベツ パプリカ コーン トマト みかんジュース 福 神漬	1杯キ：767kcal
29	金	ご飯 みそ汁 うじら豆腐 筑前煮	豆腐 すけとうだらすり身 たまご ちきあげ みそ	米 さとう 焼きふ ピーナツバター サラダ油 ドレッシング さといも 板こんにやく 焼きふ	人参 きくらげ ねぎ キャベツ トマト ごぼう 絹さや えのきたけ	1杯キ：666kcal