



令和4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	火	ご飯 アジフライ 揚げなすのおろしだれ すまし汁	アジフライ	米 サラダ油 フレンチドレッシング	キャベツ 人参 なす オクラ レモン果汁 大根 えのきたけ あおさ	1杯キ* - : 507kcal
5	水	三色丼 白和え みそ汁	鶏ミンチ たまご 豆腐 みそ 油揚げ	米 さとう 片栗粉 サラダ油 ごま	小松菜 ほうれん草 にんじん ひじき たまねぎ	1杯キ* - : 652kcal
6	木	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 芋天ぷら ゼリー	豆腐 ポーク みそ ゼラチン	米 サラダ油 さつまいもスライス 薄力粉 焼きふ さとう	キャベツ 人参 玉葱 にら チンゲンサイ ぶどうジュース	1杯キ* - : 658kcal
7	金	ご飯 たまごスープ チキンソテーチリソース ポテトサラダ	鶏もも プレスハム たまご	米 和風ドレッシング じゃがいも マヨネーズ ごま油	レタス キャベツ トマト きゅうり 人参 かいわれ 干しいたけ 白ねぎ	1杯キ* - : 575kcal
11	火	チキンカツ丼 切干大根煮 みそ汁 しば漬	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 にら わかめ ねぎ しば漬	1杯キ* - : 671kcal
12	水	ご飯 ゆし豆腐 サバのしそ風味焼き 筑前煮	さば ちきあげ ゆし豆腐	米 さとう さとも 板こんにゃく サラダ油	山海ぶし しそ 人参 えのきたけ みずな 人参 ごぼう 絹さや ねぎ	1杯キ* - : 676kcal
13	木	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 干しいたけ もやし 赤パプリカ 豆苗 レモン(果汁) 絹さや	1杯キ* - : 673kcal
14	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
17	月	ご飯 みそ汁 メンチカツ おくら納豆	メンチカツ 納豆 みそ	米 サラダ油 和風ドレッシング	キャベツ 人参 オクラ なめたけ 干しいたけ えのきたけ ねぎ	1杯キ* - : 581kcal
18	火	ご飯 コンソメスープ 魚のピカタ スパゲティーサラダ	ホキ たまご プレスハム ベーコン	米 薄力粉 ドレッシング スパゲッティ(乾) マヨネーズ	キャベツ かいわれ 人参 きゅうり ホールコーン缶 たまねぎ	1杯キ* - : 577kcal
19	水	むぎごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き もずく酢	豚ローススライス みそ	米 むぎ さとう サラダ油 焼きふ	玉葱 キャベツ にら もずく レモン(果汁) きゅうり ほうれんそう	1杯キ* - : 737kcal
20	木	ご飯 みそ汁 チキンソテー 大根ちくわのマヨネーズ和え	鶏もも ちくわ 油揚げ みそ	米 和風ドレッシング マヨネーズ	レモン レタス キャベツ トマト だいこん葉 きゅうり わかめ チンゲン サイ	1杯キ* - : 543kcal
21	金	カレーライス ドレッシング和え ヨーゴ 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 オリーブ油 さとう 乳酸菌飲料	玉葱 人参 サニーレタス キャベツ 赤パプリカ ホールコーン缶 福神漬	1杯キ* - : 822kcal
24	月	ご飯 みそ汁 ポテトコロケとシュウマイ きんぴらごぼう	しゅうまい 豆腐 みそ	米 冷凍コロケ サラダ油 ドレッシング ごま油 さとう	キャベツ レッドオニオン サニーレタス ごぼう にんじん こまつな	1杯キ* - : 690kcal
25	火	あわごはん すまし汁 サバの塩焼き 肉じゃが	さば 豚もも	あわもち 米 じゃがいも さとう サラダ油	キャベツ きゅうり 玉葱 山海ぶし 人参 絹さや えのきたけ あおさ	1杯キ* - : 668kcal
26	水	ご飯 もずくのスープ チキンソテー 大根のそぼろ煮	鶏もも 鶏ミンチ	米 和風ドレッシング さとう 片栗粉	レタス キャベツ トマト だいこん もずく ねぎ	1杯キ* - : 487kcal
27	木	ジュースー 沖縄そば 酢の物 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	干しいたけ 人参 ひじき ねぎ きゅうり キャベツ	1杯キ* - : 731kcal
28	金	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ ピーマンソテー	ハンバーグ シーチキン ベーコン	米 ドレッシング サラダ油	人参 きゅうり キャベツ ピーマン 赤パプリカ たまねぎ かいわれ	1杯キ* - : 642kcal
31	月	フィッシュバーガー ポテトフライ コーンサラダ スープ	白身魚フライ プレスハム	バーガーパン サラダ油 フライドポテト フレンチドレッシング	キャベツ きゅうり 人参 コーン ブロッコリー カリフラワー 赤パプリカ 玉葱 かいわれ	1杯キ* - : 636kcal