



令和5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	水	むぎごはん みそ汁 ポテトコロッケ おくら納豆	糸引き納豆 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 コロッケ 調合油 ドレッシング	キャベツ 赤たまねぎ えのきたけ(味付け瓶詰) ほうれんそう おくら	エネルギー：604kcal タンパク：18.6g 脂質：17.2g
5	木	ご飯 ゆし豆腐 サバのしそ風味焼き 筑前煮	まさば(生) さつま揚げ ゆし豆腐	精白米 グラニュー糖 さといも 板こんにやく 調合油	梅びしお しそ えのき みずな にんじん ごぼう 絹さや 葉ねぎ	エネルギー：676kcal タンパク：31g 脂質：20g
6	金	ご飯 みそ汁 酢 鶏 豆苗のゴマ和え	若鶏 もも(皮つき、生) 若鶏 ささ身(生) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖 ごま(いり)	青ピーマン 人参 玉葱 れんこん 乾しいたけ 豆苗 もやし 赤ピーマン わかめ ぶなしめじ	エネルギー：673kcal タンパク：28.2g 脂質：19.5g
10	火	あわごはん すまし汁 ハンバーグ 揚げなすのおろしだれ	ハンバーグ(冷凍)	あわもち 精白米 サ ドレッシング	人参 きゅうり キャベツ なす オクラ 大根 えのきたけ あおさ	エネルギー：589kcal タンパク：21.3g 脂質：18.5g
11	水	ご飯 コンソメスープ 魚のマヨネーズ焼き スパゲティーナポリタン	ホキ(生) ソーセージ(ウインナー) 鶏卵 全卵(生)	精白米 マヨネーズ フレンチドレッシング スパゲッティ(乾) 調合油	玉葱 レタス トマト 人参 青ピーマン 乾しいたけ 葉ねぎ	エネルギー：620kcal タンパク：24.3g 脂質：19.3g
12	木	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 芋天ぷら パイン缶	沖縄豆腐 ハム(チョップド) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 さつまいも 薄力粉 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 人参 玉葱 にら ほうれんそう パインアップル(缶詰)	エネルギー：648kcal タンパク：23.5g 脂質：17.7g
13	金	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン ブロッコリー胡麻和え	若鶏 もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) かつお缶詰(油漬、フレー ク)	精白米 ドレッシング ごま(いり) グラニュー糖	玉葱 キャベツ 赤たまねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン缶詰 かいわれ 赤ピーマン	エネルギー：659kcal タンパク：30.6g 脂質：24.1g
16	月	あわごはん みそ汁 豚カツ きんぴらごぼう	ぶたロース(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ)	あわもち 精白米 薄力粉 パン粉 大豆油 ごま油 さとう	きゃべつ ごぼう 人参 カットわかめ 玉葱	エネルギー：697kcal タンパク：25.6g 脂質：23.4g
17	火	ご飯 みそ汁 魚のカレー風味焼き 里芋のそぼろ煮 くずもち	ホキ(生) 鶏肉、ひき肉(生) 油揚げ 米みそ	精白米 さといも グラニュー糖 でん粉 黒砂糖	キャベツ かいわれ トマト ほうれんそう	エネルギー：539kcal タンパク：26.5g 脂質：5g
18	水	むぎごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き もずく酢	ぶたロース(脂身つき、生)	精白米 押麦 調合油 グラニュー糖	玉葱 さやいんげん コーン缶詰 もずく きゅうり 乾しいたけ たけのこ 葉ねぎ	エネルギー：583kcal タンパク：23.7g 脂質：17.5g
19	木	三色丼 白和え みそ汁	鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵 全卵(生) 沖縄豆腐 米みそ 油揚げ	精白米 グラニュー糖 でん粉 調合油 ごま(いり)	こまつな ほうれんそう ひじき 玉葱 葉ねぎ 人参	エネルギー：654kcal タンパク：29.7g 脂質：18.9g
20	金	ご飯 コンソメスープ チキンソテー マカロニサラダ	若鶏 もも(皮なし、生) ハム(プレス)	精白米 和風ドレッシング マカロニ マヨネーズ	レタス キャベツ トマト 人参 きゅうり あおさ たけのこ(水煮缶詰)	エネルギー：588kcal タンパク：32g 脂質：14.3g
23	月	ご飯 みそ汁 ミックスフライ 唐揚げ ひじき煮	ハム野菜ロールフライ 若鶏もも だいず 焼き竹輪 米みそ	精白米 調合油 グラニュー糖 焼きふ(観世 ふ)	キャベツ 赤たまねぎ 人参 絹さや えのきたけ 葉ねぎ ひじき	エネルギー：642kcal タンパク：23.6g 脂質：18.8g
24	火	ご飯 すまし汁 サバの塩焼き 肉じゃが	まさば(生) ぶたもも(脂身つき、生)	精白米 じゃがいも さとう 調合油	キャベツ きゅうり 玉葱 人参 さやえんどう もずく 葉ねぎ 梅びしお	エネルギー：709kcal タンパク：33.5g 脂質：20.6g
25	水	カレーライス 海藻サラダ メイグルト 福神漬け	豚小間 鶏小間 まぐろ類缶詰	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ごま油 グラニュー糖 乳酸菌飲料	玉葱 人参 レタス キャベツ とさかのり カットわかめ 福神漬	エネルギー：806kcal タンパク：22.1g 脂質：16g
26	木	ご飯 すまし汁 チキンソテーチリソース 大根ちくわのマヨネーズ和え	若鶏もも 焼き竹輪 沖縄豆腐	精白米 和風ドレッシング マヨネーズ(全卵型)	レタス キャベツ トマト 大根 きゅうり カットわかめ あおさ	エネルギー：551kcal タンパク：29.8g 脂質：14.5g
27	金	ジューシー 沖縄そば 酢の物さきいか ヤクルト	豚グーヤー ぶたばら 大丸かまぼこ さきいか	精白米 沖縄そば 黒砂糖 グラニュー糖 ヤクルト	乾しいたけ 人参 ひじき 葉ねぎ きゅうり キャベツ	エネルギー：738kcal タンパク：29.3g 脂質：15.8g
30	月	フィッシュバーガー ポテトフライ コーンサラダ コンソメスープ	白身フライ(フライ用冷凍) ハム(プレス)	調合油 マヨネーズ コッペパン フライドポテト フレンチドレッシング	コーン缶詰 ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン 玉葱 かいわれ きゃべつ	エネルギー：533kcal タンパク：18.1g 脂質：19.9g
31	火	豚丼 みそ汁 なすのポン酢和え 漬け物	ぶたもも かつお節 米みそ	精白米 ごま油	玉葱 青ピーマン 豆苗 根深ねぎ なす なめこ 赤ピーマン らっきょう	エネルギー：668kcal タンパク：28.1g 脂質：20g