



# 11がつのこんだて



| 日<br>曜               | 献立名                                                                               | 材料名(昼食)                                |                                      |                                                   |                                                  | 栄 養 価                                                        |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                      |                                                                                   | 熱と力になるもの                               | 血や肉や骨になるもの                           | 体の調子を整えるもの                                        | 調味料                                              |                                                              |
| 4<br>・<br>18<br>(火)  | ごはん 煮干し バナナ<br>・<br>鮭の西京焼き<br>・<br>ひじきの煮物<br>(火)<br>すまし汁(玉・豆腐・ほうれん草)              | 米、砂糖、ごま油                               | さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、いわし(煮干し)、大豆水煮、油揚げ、淡色みそ  | バナナ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき                     | だし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩                                | エネルギー 420 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂 質 7.4 g<br>カルシウム 235 mg  |
| 5<br>・<br>19<br>(水)  | ごはん 煮干し 刻みのりのふりかけ<br>・<br>ブルコギ風炒め物<br>・<br>粉ふき芋<br>(水)<br>みそ汁(切干・えのき)             | じゃがいも、米、ごま油、砂糖                         | 豚肉(もも)、いわし(煮干し)、淡色みそ                 | たまねぎ、切り干しだいこん、えのきたけ、にんじん、にら、刻みのり、にんにく             | だし汁、しょうゆ、酒、食塩                                    | エネルギー 394 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂 質 7.5 g<br>カルシウム 226 mg  |
| 6<br>・<br>20<br>(木)  | ごはん 煮干し ひきわり納豆<br>・<br>鶏肉ときのこのガーリック炒め<br>・<br>キャベツとツナのサラダ<br>(木)<br>みそ汁(もやし・にんじん) | 米、オリーブ油、砂糖、油                           | 鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、淡色みそ | にんじん、キャベツ、もやし、エリンギ、しめじ、えのきたけ、にんにく                 | だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩                                  | エネルギー 401 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂 質 13.2 g<br>カルシウム 193 mg |
| 7<br>・<br>(金)        | キーマカレー 煮干し<br>・<br>鶏のから揚げ<br>(金)<br>ポテト                                           | いちごアイス、米、じゃがいも、油、片栗粉                   | 豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、いわし(煮干し)、ベーコン(卵不使用)   | たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、にんにく、しょうが、にんにく、しょうが、バナナ          | アレルゲンフリーカレー、レーク、しょうゆ、みりん、鶏ガラスープの素、中濃ソース、ケチャップ、食塩 | エネルギー 633 kcal<br>たんぱく質 23.5 g<br>脂 質 27.0 g<br>カルシウム 190 mg |
| 10<br>・<br>(月)       | しょうゆラーメン 煮干し<br>・<br>切り干し大根のナムル<br>(月)<br>大豆の甘辛揚げ                                 | グルテンフリーラーメン、油、片栗粉、砂糖、ごま油               | 豚肉(もも)、大豆水煮、いわし(煮干し)                 | ぶどうジュース、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン、切り干しだいこん、かんてん | 水、しょうゆ、みりん、鶏ガラスープの素、食塩                           | エネルギー 406 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 14.8 g<br>カルシウム 215 mg |
| 11<br>・<br>25<br>(火) | ごはん 煮干し みそ汁(さつまいも・たまねぎ)<br>・<br>ひきわり納豆<br>・<br>ぶりの竜田揚げ<br>(火)<br>きんぴらごぼう          | 米、さつまいも、油、片栗粉、ごま油、砂糖                   | ぶり、挽きわり納豆、いわし(煮干し)、淡色みそ              | だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しょうが                           | だし汁、しょうゆ、みりん                                     | エネルギー 431 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂 質 14.3 g<br>カルシウム 193 mg |
| 12<br>・<br>26<br>(水) | 米粉食パン、ブルーベリージャム 煮干し<br>・<br>ハンバーグ<br>(水)<br>かぼちゃサラダ                               | カットブレッド、ブルーベリージャム、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、油、片栗粉 | 豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、いわし(煮干し)、ハム(卵不使用)       | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが                     | 水、ケチャップ、食塩、鶏がらスープの素                              | エネルギー 440 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂 質 16.9 g<br>カルシウム 200 mg |
| 13<br>・<br>27<br>(木) | ごはん 煮干し バナナ<br>・<br>ねぎ塩ちゃんぷる<br>・<br>はるさめサラダ<br>(木)<br>みそ汁(かぶ、玉ねぎ)                | 米、ごま油、砂糖                               | 豚肉(もも)、木綿豆腐、いわし(煮干し)、ハム(卵不使用)、淡色みそ   | バナナ、きゅうり、かぶ、もやし、たまねぎ、ねぎ、はるさめ、にんじん、ホールコーン          | だし汁、酢、しょうゆ、鶏ガラスープの素、食塩                           | エネルギー 421 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂 質 8.5 g<br>カルシウム 205 mg  |
| 14<br>・<br>28<br>(金) | ごはん 煮干し 刻みのりのふりかけ<br>・<br>鶏の塩こうじからあげ<br>・<br>かぶのそぼろ煮<br>(金)<br>みそ汁(わかめ・ねぎ・豆腐)     | 米、片栗粉、油、塩麹、砂糖、ごま油                      | 鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、木綿豆腐、いわし(煮干し)、淡色みそ    | かぶ、ねぎ、にんじん、刻みのり、カットわかめ、にんにく、しょうが                  | だし汁、しょうゆ、酒                                       | エネルギー 453 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂 質 16.8 g<br>カルシウム 204 mg |
| 17<br>・<br>(月)       | ごはん 煮干し 鶏肉のオニオンソース<br>・<br>ほうれん草とベーコンのソテー<br>(月)<br>みそ汁(キャベツ・にんじん)                | 米、油、砂糖                                 | 鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、ベーコン、いわし(煮干し)、淡色みそ     | ほうれんそう、にんじん、キャベツ、もやし、ホールコーン、たまねぎ、しょうが             | だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、鶏ガラスープの素                         | エネルギー 408 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂 質 14.5 g<br>カルシウム 216 mg |
| 21<br>・<br>(金)       | キーマカレー 煮干し<br>・<br>ブロッコリースープ<br>・<br>ツナ入りポテトサラダ<br>(金)                            | 米、じゃがいも、油、ごま油、砂糖                       | 豚ひき肉、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、かつお節             | たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、にんにく、しょうが                   | アレルゲンフリーカレー、レーク、鶏ガラスープの素、酢、ソース、しょうゆ、ケチャップ、食塩     | エネルギー 438 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂 質 14.9 g<br>カルシウム 198 mg |

## ☆きのこの種類

しめじ  
血圧を下げるカリウム、肝臓の解毒作用を助けるオルニチンを含んでいます。すぐに調理に使用できる、カットしめじもスーパーで売られています。



えのきたけ  
疲労を回復するビタミンB1、ストレスを和らげるパントテン酸、神経の興奮をしずめるギャバを含んでいます。エノキという木によく生えるから、えのきたけと呼ばれるようになりました。



しいたけ  
たんぱく質の代謝を助けるビタミンB6、骨の成長を助けるビタミンD、腸の調子を整える食物繊維を含んでいます。生しいたけは1〜2時間天日に干すと栄養価が上がります。



まいたけ  
脂肪がエネルギーに変わるのを手伝うビタミンB2、健康な肌を保つビオチン、骨の成長を助けるビタミンDを含んでいます。ビタミンB群の量はきのこの中でも多い方です。

