



1がつのこんだて



日 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	
7 ・ 21 (水)	ごはん 煮干し 豚肉のしょうが焼き ツナ入りポテトサラダ 味噌汁(高野豆腐・玉ねぎ・わかめ)	米、じゃがいも、マヨドレ、油、砂糖	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、淡色みそ、高野豆腐	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、しょうが、カットわかめ、刻みのり	だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 424 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 12.6 g カルシウム 200 mg
8 ・ 22 (木)	ごはん 煮干し 鶏肉の照り焼き 白菜の塩昆布あえ 味噌汁(さつまいも・たまねぎ)	米、さつまいも、こま油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、いわし(煮干し)、淡色みそ、油揚げ	バナナ、はくさい、たまねぎ、塩こんぶ、しょうが	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 433 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 204 mg
9 ・ 23 (金)	カレーライス 煮干し プロッコリーサラダ みそ汁(豆腐・玉ねぎ・なめこ)	米、じゃがいも、砂糖、オリーブ油、油	豚肉(もも)、木綿豆腐、ハム(卵不使用)、いわし(煮干し)、淡色みそ	たまねぎ、りんごジュース、にんじん、ブロッコリー、なめこ、かんてん、にんにく、しょうが	だし汁、水、アーレルゲンフリー カレーフレーク、酢、中濃ソース、ケチャップ、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 461 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.0 g カルシウム 221 mg
13 ・ 27 (火)	ごはん 煮干し 鮭の西京焼き かぶのそぼろ煮 すまし汁(ねぎ・えのき・豆腐)	米、砂糖、油	さけ、鶏ひき肉、木綿豆腐、いわし(煮干し)、淡色みそ	バナナ、かぶ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきだけ	だし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 430 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 6.8 g カルシウム 213 mg
14 ・ 28 (水)	米粉食パン、いちごジャム 煮干し チキンのパン粉焼き コロコロサラダ マカロニスープ	カットフレッド、さつまいも、いちごジャム、マヨドレ、パン粉、マカロニ・スパゲティ	鶏もも肉(皮付き)、ハム(卵不使用)、いわし(煮干し)	キャベツ、ホールコーン、きゅうり、にんじん	水、中濃ソース、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 446 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 38 mg
15 ・ 29 (木)	ごはん 煮干し 豚肉と厚揚げのカレー炒め れんこんチップ 味噌汁(しめじ、玉ねぎ、じゃがいも)	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(もも)、挽きわらび納豆、生揚げ、いわし(煮干し)、淡色みそ	たまねぎ、れんこん、しめじ、にんじん、ビーマン	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	エネルギー 433 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.1 g カルシウム 216 mg
16 ・ 30 (金)	ごはん 煮干し あかうおの磯ムニエル ジャーマンポテト 味噌汁(大根・ねぎ・ほうれん草)	米、じゃがいも、油、米粉	あかうお、ウインナー(卵不使用)、いわし(煮干し)、淡色みそ	バナナ、だいこん、ほうれんとう、ねぎ、あおのり	だし汁、食塩	エネルギー 408 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 8.2 g カルシウム 189 mg
19 (月)	ごはん 煮干し マーボー豆腐 はるさめスープ バナナ	米、片栗粉、こま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、いわし(煮干し)、ハム(卵不使用)、淡色みそ	バナナ、はくさい、ねぎ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、はるさめ、しょうが	水、しょうゆ、鶏ガラスープの素、酒、食塩	エネルギー 413 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 10.1 g カルシウム 217 mg
20 (火)	ごはん 煮干し ハンバーグ きんぴらごぼう 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、パン粉、油、こま油、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、挽きわらび納豆、鶏ひき肉、いわし(煮干し)、淡色みそ	たまねぎ、だいこん、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、にんにく、しょうが	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 423 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.3 g カルシウム 209 mg
26 (月)	ミートソーススパゲティ 煮干し フライドポテト はくさいのスープ	じゃがいも、ライスパスタ、油、オリーブ油、砂糖	豚ひき肉、いわし(煮干し)	たまねぎ、トマトピューレ、はくさい、にんじん、にんにく	水、ケチャップ、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 427 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 19.4 g カルシウム 182 mg

おなべのおやさい!

- 白菜…大きな野菜のため、部位により栄養価や食感が異なります。ビタミンCやカリウムなどミネラルを多く含みます。
- ・大根…消化を助けるジアスターーゼが含まれ、胃の健康を保ってくれます。
- ・ブロッコリー…ビタミンC, β -カロテン, ビタミンE, ビタミンK, 食物繊維, 鉄分, 葉酸, など様々な栄養素が含まれています。トマト鍋との相性抜群です！
- ・にんじん…皮付きのまま調理することで、 β -カロテン, ビタミンCを多く摂取することができます。ピーラーでひらひらにすると、すぐに柔らかくなり時短に繋がります。
- ・長ネギ…ビタミンB1が含まれ消化液の分泌を促し疲労回復につながります。根元に近いほど甘味があり、繊維に沿って縦に切ると甘味がでます。生でも食べられますが加熱することで甘みが増し、食感も滑らかになります。