



献立表



※一部献立が変更になる場合があります

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	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	親子丼 ・じゃが芋とウインナーの炒め物	七分つき米 じゃが芋、春雨 ペジタブルせんべい なたね油	ヨーグルト(無糖) 鶏もも肉(皮なし)、卵 ウインナー	玉ねぎ、たけのこ(水煮) にんじん、いちごジャム、コーン缶 黒きくらげ、刻みのみ、干し椎茸 青のり	昆布だし汁 しょうゆ 本みりん 食塩、こしょう	いちごヨーグルト ペジタブルせんべい 麦茶	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.6 g カルシウム 121 mg
18	春雨ときくらげのスープ 土	グラニュー糖、きび糖					
6	ごはん ・さわらの幽庵焼き	さつま芋 七分つき米、里芋 きび糖、なたね油 突きこんにやく 焼酎	牛乳、さわら はたて貝柱、黒ごま	大根、にんじん、柿 たけのこ(水煮)、黒きくらげ 生わらび(ゆで)、ゆず果汁 糸みつば、刻みこんにぶ	昆布だし汁 しょうゆ 本みりん、清酒 酢、食塩	大学芋 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.2 g カルシウム 201 mg
20	紅白なます 月 こづゆ						
7	冬野菜のグラタン ほうれん草のサラダ 火 ポトフ ぼんかん	七分つき米 マカロニ、じゃが芋 里芋、米粉 オリーブ油、きび糖	牛乳、ウインナー 鶏もも肉(皮なし) シュレッドチーズ 有塩バター、ツナ水煮缶	ほんかん、玉ねぎ、にんにく サラダほうれん草、かぼちゃ レタス、キャベツ、きゅうり、 にんじん、かぶ、ブロッコリー れんこん、大根、アスパラガス マッシュルーム、七草、かぶ・葉 コーン缶、赤ピーマン、セロリ	昆布だし汁 食塩、しょうゆ	七草粥 ほうじ茶	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.6 g カルシウム 202 mg
8	ごはん ・肉じゃが	七分つき米 じゃが芋、きび糖 白滝、長芋、米粉 なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース) クリームチーズ 木綿豆腐、ちくわ みみそ(淡色辛みそ) すりごま(白)	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん 小松菜、白菜、大根、舞茸、しめじ ひじき、春菊、いんげん レモン果汁	かつおだし汁 しょうゆ 昆布だし汁 本みりん、清酒	かぼちゃのチーズケーキ 牛乳	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.4 g カルシウム 268 mg
22	小松菜の白和え 水 白菜と長芋の味噌汁						
9	ごはん ・鮭のカレームニエル	七分つき米 じゃが芋、米粉 長芋、きび糖 マヨネーズ なたね油	牛乳、鮭、豚肉(もも) 有塩バター、かつお節 プロセスチーズ	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり コーン缶、えのき茸、にんじん 長ねぎ、あおさ、万能ねぎ、青のり	かつおだし汁 昆布だし汁 中濃ソース 食塩、酢 しょうゆ カレー粉	米粉のお好み焼き 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16.1 g カルシウム 182 mg
23	ポテトサラダ 木 あおさのすまし汁						
10	玄米入りごはん チキンカツ 金 大根とわかめのサラダ かぶとなめこの味噌汁	七分つき米、白玉粉 パン粉(米粉) 米粉、玄米 なたね油、きび糖 グラニュー糖	鶏もも肉(皮なし) 絹ごし豆腐 あずき(乾) みみそ(淡色辛みそ) すりごま(白)	大根、かぶ、もやし、トマト きゅうり、しめじ、にんじん なめこ、レモン、生わかめ、にら かぶ・葉	かつおだし汁 昆布だし汁 中濃ソース しょうゆ、酢 食塩	おしるこ 麦茶	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 12.8 g カルシウム 89 mg
11	麻婆丼 ・焼きかぼちゃのサラダ	七分つき米 ミニハート、片栗粉 なたね油、きび糖	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、卵、ベーコン みみそ(淡色辛みそ)	りんご、かぼちゃ、にんじん 玉ねぎ、たけのこ(水煮) れんこん、エリンギ、ブロッコリー しめじ、長ねぎ、生姜、にんにく	昆布だし汁 甜麺醬 しょうゆ、食塩 清酒、酢	りんご ミニハート 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.4 g カルシウム 176 mg
25	卵スープ 土						
14	ごはん ・豚肉のピカタ	七分つき米 さつま芋、きび糖 米粉、グラニュー糖 バイシント	豚肉(もも)、卵 みみそ(淡色辛みそ) 油揚げ	キャベツ、りんご、にんじん、白菜 きゅうり、玉ねぎ、しめじ、小松菜 レモン果汁、焼きのり、ゆず果汁	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ、食塩 こしょう	アップルパイ 紅茶	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 22.9 g カルシウム 77 mg
28	キャベツともみ海苔のサラダ 火 さつま芋の味噌汁						
15	ロールパン ・鶏肉のケチャップ煮	ロールパン 七分つき米、里芋 米粉、オリーブ油 なたね油、きび糖	牛乳 鶏もも肉(皮なし)、鮭 しらす干し、有塩バター ベーコン	玉ねぎ、ブロッコリー、かぶ カリフラワー、パナビー、にんじん しめじ、えのき茸、ピーマン エリンギ、赤ピーマン、コーン缶 かぶ・葉、パセリ、にんにく	ケチャップ しょうゆ 中濃ソース 食塩、こしょう	ゆかりおにぎり 麦茶	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 15.9 g カルシウム 147 mg
29	ブロッコリーときのこのサラダ 水 かぶとサーモンのホワイトシチュー						
16	ごはん ・カレーの照り焼き	七分つき米、米粉 里芋、きび糖 板こんにやく 片栗粉 ビュアココア 粉糖	牛乳、かれない 絹ごし豆腐、鶏ひき肉 無塩バター みみそ(淡色辛みそ)	かぶ、にんじん、大根、れんこん ごぼう、しめじ、うめ干し、長ねぎ かぶ・葉、生姜、大葉	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ 本みりん、清酒	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 14.6 g カルシウム 234 mg
30	かぶと人参の梅そぼろあんかけ 木 根菜汁						
17	ハヤシライス ・レタスとじゃこのサラダ	七分つき米 長芋、上新粉 きび糖、米粉 オリーブ油	牛乳、牛肉(もも) プロセスチーズ ゆであずき缶 ちりめんじゃこ	レタス、玉ねぎ、マッシュルーム トマトピューレ、パセリ、にんじん えのき茸、エリンギ、ミニトマト 長ねぎ、しめじ、黄パプリカ、水菜 赤ピーマン、セロリ、生わかめ レモン果汁、貝割れ大根、にんにく	昆布だし汁 ケチャップ ワイン(赤) 食塩、こしょう	かるかん 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.9 g カルシウム 234 mg
31	わかめとセロリのスープ 金						
21	冬野菜のグラタン ほうれん草のサラダ 火 ポトフ ぼんかん	七分つき米 マカロニ、じゃが芋 里芋、米粉 オリーブ油、きび糖 なたね油	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 鶏ひき肉、ウインナー シュレッドチーズ 有塩バター	ほんかん、サラダほうれん草 玉ねぎ、かぼちゃ、レタス、かぶ キャベツ、きゅうり、にんじん ブロッコリー、れんこん、いんげん アスパラガス、マッシュルーム セロリ、かぶ・葉、赤ピーマン コーン缶、にんにく、生姜	昆布だし汁 しょうゆ、食塩 本みりん、清酒	そぼろおにぎり 麦茶	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.6 g カルシウム 201 mg
24	玄米入りごはん チキンカツ 金 大根とわかめのサラダ かぶとなめこの味噌汁	七分つき米 パン粉(米粉) きび糖、米粉、玄米 なたね油 ビュアココア グラニュー糖	豆乳 鶏もも肉(皮なし) 生クリーム みみそ(淡色辛みそ) セラチン、すりごま(白)	大根、かぶ、もやし、トマト きゅうり、しめじ、にんじん なめこ、レモン、生わかめ、にら かぶ・葉	かつおだし汁 昆布だし汁 中濃ソース しょうゆ、酢 食塩	豆乳ココアプリン 麦茶	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22 g 脂質 20 g カルシウム 83 mg
27	ごはん 三つ葉と蓮根のかきあげ 月 きゅうりと鶏ささみのサラダ 飛鳥汁	七分つき米、米粉 片栗粉、なたね油 きび糖、ざらめ糖 じゃが芋	牛乳、木綿豆腐 鶏もも肉(皮なし) 鶏ささ身、えび みみそ(淡色辛みそ) 有塩バター	キャベツ、れんこん、もやし にんじん、玉ねぎ、白菜、大根 青のり、トマト、きゅうり、ごぼう 舞茸、コーン缶、春菊、糸みつば	かつおだし汁 しょうゆ 本みりん、清酒 酢、食塩	じゃが芋もち 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.2 g カルシウム 282 mg

◆郷土料理:こづゆ◆

福島県会津地方の郷土料理で、内陸に位置するこの地域でも入手が可能な、海産物の乾物を使った汁物です。
この料理は、江戸時代後期から明治初期にかけて会津藩の武家料理や庶民のごちそうとして広まり、現在でも正月や冠婚葬祭などの席で必ず振る舞われる郷土料理だということで、1月の献立に取り入れました。小さなお麩が入っている醤油仕立ての汁物です。

