2024年
1月

給　食　予　定　献　立　表

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく 質　g	脂肪 %
10	水	カレーライス	ジョア	グリーンサラダ ももゼリー	とりにく チーズ ジョア	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら オリーブゆ ゼリー	711	21.6	13.2
11	木	ごはん		ぶりの照り焼き 紅白なます かまぼこのすまし汁	ぎゅうにゅう ぶり かまぼこ	だいこん にんじん えのきたけ はねぎ	こめ あぶら さとう ごま	700	30.6	28.4
12	金	麦入りごはん		鶏肉のバジルソース焼き ポテトサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご ベーコン	バジル きゅうり にんじん コーン たまねぎ パセリ	こめ おおむぎ あぶら さとう オリーブゆ じゃがいも マヨネーズ	741	33.5	28.4
15	月	麦入りごはん		白身魚のムニエル スパゲティサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ホキ ハム ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリ パセリ トマト	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター スパゲッティ マヨネーズ オリーブゆ さとう じゃがいも	746	29.8	21.5
16	火	麦入りごはん		じゃがいものそぼろ煮 大根のサラダ わかめのすまし汁	ぎゅうにゅう とりひきにく ツナ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん キャベツ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ ふ	727	25.0	23.6
17	水	おむすび		味つけのり 豚汁 りんごゼリー	ぎゅうにゅう あじつけのり ぶたにく とうふ みそ	だいこん たまねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ はねぎ	こめ おおむぎ さつまいも ゼリー	701	20.8	16.4
18	木	パン		いちごジャム ポトフ コールスローサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ソーセージ	たまねぎ かぶ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン パセリ	パン いちごジャム じゃがいも オリーブゆ さとう あぶら	748	21.0	28.8
19	金	麦入りごはん		淡路たまねぎコロッケ 三色あえ かす汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう はねぎ	こめ おおむぎ あぶら コロッケ さとう こんにゃく	711	21.6	25.9
22	月	麦入りごはん		ポテト入りオムレツ ブロッコリーのサラダ ビーフシチュー	ぎゅうにゅう ポテト入りオムレツ ぎゅうにく	ブロッコリー キャベツ きパプリカ たまねぎ にんじん トマト	こめ おおむぎ あぶら オリーブゆ さとう じゃがいも	729	23.1	27.5
23	火	麦入りごはん		豆腐の和風グラタン にんじんとキャベツのサラダ 玉ねぎのスープ	ぎゅうにゅう とうふ ソーセージ しろみそ チーズ ツナ ベーコン	ブロッコリー にんじん キャベツ レモン たまねぎ パセリ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ オリーブゆ さとう	742	26.9	29.0
24	水	キムタクごはん		鶏肉のレモン焼き ハムサラダ かみなり汁	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ハム ひらてん とうふ みそ	キムチ たくあん レモン キャベツ きゅうり だいこん にんじん はねぎ	こめ おおむぎ さとう マヨネーズ ごまあぶら	743	39.7	26.0
25	木	麦入りごはん		いも煮 ほうれんそうのしらす和え 三平汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しらす干し さけ みそ	はねぎ はくさい ごぼう にんじん だいこん しめじ しろねぎ しょうが ほうれんそう もやし	こめ おおむぎ あぶら さとう さといも こんにゃく	704	29.0	22.0
26	金	麦入りごはん		お好み焼き きゅうりの酢の物 飛鳥汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あおのり かつおぶし わかめ 糸かまぼこ とりにく とうふ しろみそ	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり にんじん レモン はくさい ほうれんそう	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ さとう	741	29.3	21.3
29	月	麦入りごはん		タルタルソース チキン南蛮 にんじんしりしり もずくのスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ もずく	レモン にんじん たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら タルタルソース でんぷん さとう	799	32.3	32.4
30	火	みかんごはん		鰆の照り焼き はすのさんばい 麩のすまし汁	とりにく ぎゅうにゅう さわら しらす干し	オレンジ にんじん しめじ えだまめ れんこん だいこん えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ふ	746	37.9	21.7
31	水	鶏そぼろどんぶり		切干大根のマヨネーズ和え もやしのみそ汁 ヨーグルト	とりひきにく たまご焼き ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん ほししいたけ グリンピース しょうが きりぼしだいこん キャベツ きゅうり もやし はねぎ	こめ おおむぎ さとう マヨネーズ	752	29.3	24.8