

日 曜	献立名	材料名(昼食・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	
01 (木)	<b>ちぢみ</b> 御飯 はるさめスープ もやしのごま酢あえ	米、小麦粉、はるさめ、ごま、砂糖、ごま油、油	豚肉(ばら)、豚ひき肉	もやし、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、にら、たまねぎ、えのきたけ	すし酢(にぎり)、しょうゆ、酢、食塩、中華だし	エネルギー 384 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 9.5 g カルシウム 69 mg
02 (金)	<b>鶏のから揚げ</b> 御飯 かす汁 れんこんのきんぴら	米、さといも、酒かす、油、生いも板こんにゃく、片栗粉、ごま油、砂糖	鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、豚肉(ばら)、ちくわ、淡色みそ	れんこん、にんじん、だいこん、ピーマン、ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん	エネルギー 425 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.7 g カルシウム 39 mg
05 (月)	<b>さけのきのこみそ焼き</b> 御飯 けんちん汁 ピーマンのツナあえ(ひじき)	米、ねりごま、砂糖、米粉、油、ごま油	さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たいこん、えのきたけ、ピーマン、はくさい、にんじん、コーン缶、ねぎ、ごぼう、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 375 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 10.9 g カルシウム 81 mg
06 (火)	<b>ちゃんぽんラーメン</b> ベイクドじゃが ちくわ磯辺焼き 牛乳	生中華めん、じゃがいも、米粉、油、ごま油	牛乳、ちくわ、豚肉(肩)	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、あおのり	しょうゆ、中華だし、食塩	エネルギー 389 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.7 g カルシウム 125 mg
07 (水)	<b>肉豆腐</b> 御飯 みそ汁(かぶ・あげ) だいこんサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	米、マヨネーズ、砂糖、ごま	焼きた豆腐、豚肉(ばら)、ヨーグルト(スキムミルク)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油	たいこん、かぶ、たまねぎ、きゅうり、いちごジャム、ねぎ、にんじん、えのきたけ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、おろししょうが、こしょう	エネルギー 480 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 21.3 g カルシウム 151 mg
08 (木)	<b>チャプチェ</b> 御飯 中華スープ シュウマイ	米、はるさめ、油、ごま、ごま油	卵、豚肉(ばら)	にんじん、にら、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、干ししいたけ	中華スープ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、中華だし、食塩、こしょう	エネルギー 350 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 10.2 g カルシウム 44 mg
09 (金)	☆Merry X'masコンサート☆ <b>鶏肉のマーマレード焼き</b> 黒糖ロールパン 豆乳シチュー ポテトサラダ プリン	プリンミックス、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、牛乳、豆乳、ベーコン、ハム	はくさい、きゅうり、しめじ、ミニトマト、にんじん、コーン缶、マーマレード、ブロッコ	コンソメ、しょうゆ、食塩	エネルギー 420 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 20.3 g カルシウム 95 mg
12 (月)	☆秋田県郷土料理☆ <b>きりたんぼ</b> さばの塩焼き 御飯 ほうれん草の白あえ	米、きりたんぼ、ねりごま、砂糖	さば、木綿豆腐、鶏もも肉、かまぼこ	にんじん、ほうれん草、万能ねぎ、だいこん、こまつな、まいたけ	しょうゆ(うすくち)、食塩、しょうゆ	エネルギー 411 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 12.3 g カルシウム 111 mg
13 (火)	☆お誕生日会☆ <b>ミートグラタン</b> フランスパン 野菜スープ エンゼル自家製ヨーグルト	フランスパン、マカロニ	牛豚合いびき肉、ヨーグルト(スキムミルク)、とろけるチーズ、バター	小ぶら、たまねぎ、にんじん、みかん缶、キャベツ、えのきたけ、パセリ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、こしょう	エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 11.1 g カルシウム 110 mg
14 (水)	<b>鶏肉と野菜の甘酢煮</b> 御飯 すまし汁 スパゲティサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、ハム	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー 402 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 50 mg
15日(木) てづくりおべんとうの日 						
16 (金)	<b>ミートローフ</b> わかめ御飯 あったか汁(冬野菜) ブロッコリーのおかか和え	米、さといも、片栗粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、だいこん、こまつな、にんじん、ひじき	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、ナツメグ	エネルギー 346 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 9.5 g カルシウム 103 mg
19 (月)	<b>エンゼルカレー</b> きのこのスープ 切り干し大根のシャキシャキサラダ パナナ	米、じゃがいも、押麦、油、マヨネーズ、ごま	牛豚合いびき肉、ツナ水煮缶、かつお節	パナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、きゅうり、しめじ、ピーマ	カレールー、ぼん酢しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 458 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 15.4 g カルシウム 87 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・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	エネルギー	たんぱく質
20 (火)	<b>さけの塩焼き</b> 御飯 すいとん汁 野菜のごま和え	米、米粉、ごま、油	さけ、豚肉(ばら)	はくさい、ほうれん草、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 312 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 5.7 g カルシウム 68 mg	
21 (水)	<b>あんかけうどん</b> ポテトサラダ みかん	冷凍ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉	鶏もも肉、ハム	みかん、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 272 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 7.6 g カルシウム 55 mg	
22 (木)	<b>豆腐の肉あんかけ</b> 御飯 みそ汁(こまつな・えのき) さつま芋のレモン煮 りんご	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、にんじん、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 389 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 8.0 g カルシウム 131 mg	
23 (金)	<b>豚肉のすき焼き風煮物</b> 御飯 みそ汁(なす・わかめ) ほうれん草のおかか和え(コーン)	米、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	なす、たまねぎ、はくさい、ねぎ、なす、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 324 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 8.7 g カルシウム 66 mg	
26 (月)	<b>さわらのコーンマヨネーズ焼き</b> 御飯 豚汁 ひじきの煮物 オレンジ	米、マヨネーズ、系こんにゃく、小麦粉、砂糖、ごま油、油	さわら、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	いこん、にんじん、クリームコーン缶、ねぎ、ごぼう、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉	エネルギー 352 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.7 g カルシウム 87 mg	
27 (火)	<b>そばめし</b> 中華スープ(にら卵) シュウマイ オレンジ	ゆで中華めん、米、天かす、油	豚肉(ばら)、卵、かつお節	オレンジ、キャベツ、にんじん、にら、紅しょうが、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、中華だし、食塩、こしょう	エネルギー 509 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 18.4 g カルシウム 85 mg	
28 (水)	<b>牛肉とピーマンの甘辛炒め</b> 御飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) もやしのごま酢あえ(ツナ)	米、片栗粉、砂糖、油、ごま	牛肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ	たまねぎ、もやし、にんじん、ミニトマト、にんじん、コーン缶、さやえんどう、切り干しだいこん	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	エネルギー 403 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 17.4 g カルシウム 63 mg	
2023年1月							
04 (水)	<b>ナゲット</b> たまごサンド 豆乳スープ ブロッコリーのごま和え	ロールパン、片栗粉、油、マヨネーズ、すりごま	豆乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、ベーコン	はくさい、ブロッコリー、えのきたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー 453 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 26.6 g カルシウム 113 mg	
05 (木)	<b>マーボー豆腐</b> 御飯 はるさめスープ 粉ふき芋	米、じゃがいも、はるさめ、片栗粉、ごま油、油、砂糖、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、中華だし、食塩	エネルギー 360 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 10.6 g カルシウム 106 mg	
06 (金)	<b>親子丼</b> みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) ほうれん草ともやしのおかか和え パナナ	米、砂糖	鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	パナナ、かぼちゃ、もやし、ほうれん草、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし	エネルギー 470 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 6.4 g カルシウム 66 mg	
10 (火)	<b>きつねうどん</b> シュウマイ ブロッコリーのおかか和え りんご	冷凍ゆでうどん、きつねあげ	かつお節	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 252 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 5.8 g カルシウム 43 mg	

