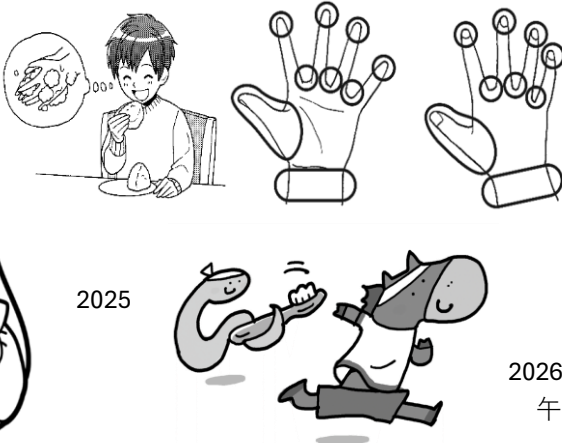


日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1月	ビビンバ よく具を混ぜて	○	アップルサラダ ちんげん菜と豆腐のスープ	豚ひき肉、みそ、卵、牛乳、ベーコン、 豚肉、豆腐	にんにく、しょうが、切干し大根、も やし、にんじん、小松菜、キャベツ、 きゅうり、りんご、玉ねぎ、しめじ、チ ンゲンサイ	米、ごま油、さとう、ごま、油、でんぶ ん	652 kcal 24.3 g 2.8 g
2火	ホットあんパン	○	ポトフ グリーンサラダ	小豆、牛乳、ベーコン、豚肉、ウイン ナー	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 エリンギ、しめじ、きゅうり、ブロッ コリー	米粉パン、マーガリン、さとう、じゃ がいも、ごま、ごま油	607 kcal 27.5 g 2.6 g
3水	ごはん 大豆のふりかけ	○	肉豆腐 からしあえ	牛乳、大豆、かつお節、青のり、豚肉、 豆腐	玉ねぎ、にんじん、いんげん、キャベ ツ、もやし、小松菜	米、油、ごま、系こんにゃく、さとう	628 kcal 30.0 g 2.3 g
4木	わかめごはん	○	焼きししゃも きんぴら大豆 豚汁	炊きわかめ、牛乳、ししゃも、大豆、豚 肉、みそ、豆腐	ごぼう、にんじん、いんげん、大根、ね ぎ	米、ごま、ごま油、系こんにゃく、さと う、こんにゃく、じゃがいも	591 kcal 25.6 g 2.8 g
5金	ソフト麺ふうミートソース 細いうどん	○	いかのレモンソースあえ くだもの(りんご)	豚ひき肉、チーズ、牛乳、いか	セロリ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、 トマト、ピーマン、レモン、りんご	小麦粉、さとう、バター、冷凍うどん、 油、でんぶん、	585 kcal 27.8 g 2.5 g
8月	ごはん	○	ツナ入り卵焼き ごま酢あえ すまし汁	牛乳、ツナ缶、卵、系かんてん、豆腐	しょうが、にんじん、玉ねぎ、小松菜、 はくさい、もやし	米、油、ごま、さとう	595 kcal 25.4 g 2.4 g
9火	黒さとうパン	○	ひよこ豆と魚のグラタン キャベツスープ	牛乳、生クリーム、たら、ベーコン、ひ よこ豆、チーズ、豚肉	セロリ、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、 キャベツ、小松菜	黒さとうパン、油、バター、小麦粉	639 kcal 30.1 g 3.0 g
10水	中華丼	○	ひじきサラダ くだもの(みかん)	豚肉、いか、むきえび、牛乳、芽ひじき	にんにく、しょうが、干しいたけ、 きくらげ、たけのこ、にんじん、はく さい、ねぎ、キャベツ、きゅうり、玉ね ぎ、みかん	米、油、さとう、くす粉、でんぶん、ご ま油、ごま、はちみつ	563 kcal 21.6 g 2.5 g
11木	かきたまうどん	○	大学芋 くだもの(いちご)	とり肉、油あげ、卵、牛乳	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、小 松菜、ねぎ、いちご	くす粉、冷凍うどん、油、さつまいも、 さとう、水あめ、ごま	616 kcal 20.0 g 2.1 g
12金	チャーハン	○	海そうサラダ ワンタンと豆腐のスープ	豚肉、卵、牛乳、海そうミックス、系か んてん、とりひき肉、豆腐	干しいたけ、ねぎ、にんじん、チン ゲンサイ、にんにく、しょうが、もや し、きゅうり、しょうが、玉ねぎ、葉ね ぎ	米、油、ごま油、さとう、ワンタンの皮	559 kcal 22.5 g 2.9 g
15月	五目焼きそば	○	スパイシーポテト くだもの(オレンジ)	豚肉、むきえび、なると、牛乳	玉ねぎ、しょうが、にんじん、干しい たけ、たけのこ、はくさい、もやし、 にら、オレンジ	油、むし中華めん、さとう、でんぶん、 くす粉、じゃがいも	601 kcal 24.0 g 2.7 g
16火	ひじきと油揚げのごはん	○	小魚のごま焼き ひつつみ汁	油あげ、ひじき、牛乳、にぎす、卵、さ つま揚げ、みそ	にんじん、しょうが、大根、干しい たけ、小松菜	米、さとう、小麦粉、ごま、白玉粉	603 kcal 23.7 g 2.6 g
17水	豚キムチ丼	○	キャベツの南蛮ふう ミックスフルーツ	豚肉、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじ ん、はくさいキムチ、ねぎ、にら、キャ ベツ、ミカン缶、パイン缶、モモ缶	米、油、さとう、春雨、ごま油	561 kcal 18.3 g 1.3 g
18木	ミルクパン	○	魚のプロバンスふう ごまだれサラダ ビーンズチャウダー	牛乳、メルルーサ、ベーコン、豚肉、レ ンズ豆、豆乳	にんにく、玉ねぎ、トマト、キャベツ、 きゅうり、にんじん、セロリ	ミルクパン、油、でんぶん、ごま、さと う、ごま油、じゃがいも、米粉	630 kcal 32.2 g 2.9 g
19金	メキシカンライス	○	ミネストローネ くだもの(りんご)	とり肉、牛乳、豚肉	玉ねぎ、コーン缶、エリンギ、ピーマ ン、セロリ、トマト、りんご	米、油、バター、じゃがいも、シエルマ カロニ	579 kcal 20.5 g 2.4 g
22月	ほうとう 冬至メニュー	○	おひたし おとうふドーナツ	油あげ、豚肉、みそ、牛乳、豆腐	干しいたけ、にんじん、大根、かぼ ちゃ、ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし	里芋、冷凍ほうとう、油、米粉、さとう	607 kcal 22.4 g 2.8 g
23火	ごはん	○	鮭のゆずみそ焼き ごまあえ けんちん汁	牛乳、鮭、みそ、豆腐	しょうが、ゆず、キャベツ、もやし、小 松菜、ごぼう、にんじん、大根、ねぎ	米、でんぶん、ごま、さとう、ごま油、 里芋	583 kcal 26.4 g 2.2 g
24水	ターメリックライス	○	チキンバーベキュー 粉ふきいも 野菜スープ	牛乳、とり肉、豚肉	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、にんじ ん、小松菜	米、はちみつ、じゃがいも、油	564 kcal 23.2 g 2.2 g
25木	カレーライス	○	おろしドレッシングサラダ くだもの(オレンジ)	豚肉、牛乳	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、 にんじん、キャベツ、きゅうり、オレ ンジ	米、油、バター、小麦粉、じゃがいも、 さとう	662 kcal 19.4 g 2.2 g

※都合により献立内容が変更する場合があります。

寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

洗い残しやすいところに注意しましょう



積極的にとろう！  
**食物繊維**

食物繊維は、人の消化酵素では消化されない成分で、腸内環境をととのえ便秘を防ぐほか、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

食物繊維が多く含まれているのは、大麦やオートミールなどの穀類や、豆、野菜、いも、海藻などです。いろいろな食品を組み合わせて食事に取り入れましょう。

WC