

1月のこんだて表

☆印は新メニューです。

日曜	献立名	おもな材料と体内ではたらき			栄養価			
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
9月	冬季休業							
10月	冬季休業							
11日	冬季休業							
12日	冬季休業							
13金	ごはん	かき玉汁 真だらフライ ☆煮あえっこ	牛乳 卵 真だらフライ 油揚げ 豆腐	ごはん 油	玉葱 えのきたけ 枝豆 大根 人参 わらび ごぼう	小	614	27.3
						中	760	33.4
16月	ごはん	マーボー厚揚げ 切干大根のナムル	牛乳 生揚げ 豚肉	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ごま	人参 玉葱 長葱 干しいたけ 切干大根 ほうれん草	小	682	30.7
						中	850	38.1
17火	あんかけ うどん	和風きんぴら包み焼き バナナ	豚肉 とうもろこし 牛乳 和風きんぴら包み焼き	うどん 砂糖 片栗粉	白菜 ふなしめじ 人参 ごぼう 干しいたけ ほうれん草 バナナ	小	668	30.8
						中	831	37.9
18水	チキン カレー	キャンディチーズ(2個) 大根サラダ	鶏肉 チーズ 生クリーム 牛乳	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま いちごジャム	玉葱 人参 大根	小	656	25.3
						中	813	30.7
19木	コッパン	鮭とほうれん草のグラタン オムレットマトミート 手作り甘夏みかんゼリー	牛乳 鮭 オムレットマトミート	バターパン 小麦粉 油 じゃがいも バター パン粉	玉葱 ふなしめじ ほうれん草 みかん	小	673	30.8
						中	767	33.8
20金	ごはん	じゃがいもとわかめの味噌汁 ごまざんぎ 引き菜炒り	牛乳 わかめ 鶏肉 卵 豚肉 高野豆腐 油揚げ	ごはん じゃがいも 片栗粉 ごま 油 砂糖	長葱 大根 人参 干しいたけ せり	小	643	27.1
						中	801	33.5
23月	牛丼	なめこ汁 水菜の磯和え	生肉 牛乳 豆腐 のり	ごはん 油 砂糖	玉葱 なめこ 長葱 水菜 もやし 枝豆 しらたき	小	631	26.3
						中	782	32.1
24火	どさんこ ラーメン	チーズ入り笹かまぼこ みかん	豚肉 わかめ いちか 牛乳 チーズ入り笹かまぼこ	ラーメン ラード	とうもろこし 人参 キャベツ もやし 玉葱 メンマ みかん	小	611	24.5
						中	759	30.0
25水	ごはん	小松菜・油揚げ・大根の味噌汁 さばのみぞれ煮 炒り鶏	牛乳 油揚げ 鶏肉 竹輪 さばのみぞれ煮	ごはん 砂糖 油	小松菜 大根 たけのこ 人参 干しいたけ さやいんげん こんにゃく	小	668	31.4
						中	829	38.6
26木	丸型 コッパン	ミネストローネ 照り焼きハンバーグ ブロッコリーのチーズおかか和え	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	パン じゃがいも 油 砂糖	エリンギ キャベツ 玉葱 人参 トマト セロリ ブロッコリー	小	613	31.4
						中	757	39.0
27金	☆かて飯	さつま汁 白身魚のりごま揚げ 白菜とほうれん草のおかか和え	油揚げ 竹輪 牛乳 鶏肉 白身魚のりごま揚げ	ごはん 砂糖 さつまいも 油	人参 ごぼう 干しいたけ 大根 れんこん ほうれん草 白菜 こんにゃく	小	628	24.0
						中	782	29.4
30月	わかめ ごはん	☆がめ煮 うの花コロッケ キャベツともやしの塩昆布和え	わかめ 牛乳 鶏肉 うの花コロッケ 塩昆布	ごはん じゃがいも 砂糖 油	人参 たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし こんにゃく	小	684	23.9
						中	854	29.1
31火	カレー うどん	枝豆 りんご	鶏肉 油揚げ とうもろこし 牛乳	うどん 砂糖 片栗粉	玉葱 人参 干しいたけ ほうれん草 長葱 枝豆 りんご	小	651	29.3
						中	811	36.0

☺牛乳は毎日つきます。

食品衛生法で定められた「表示が必要なアレルギー-28品目」を記載しています!!

●表示義務(7品目)・・・発症件数が多い・症状が非常に重い割合が多いもの
卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生

●表示を推奨(任意表示:21品目)・・・過去に一定の頻度で発症件数が報告されたもの
アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・竹の子・牛肉・くるみ・さけ・さば・
大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン
ごま・カシューナッツ

(○で表示)

(□で表示)



