



日	曜	献立名		主な材料					
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える	
1	水	ごはん 天婦羅 里芋の煮物	鮭の塩焼き チャンプルー フルーツ缶詰(黄桃)	生鮭 卵	ベーコン かつお節	ごはん 里芋	油 砂糖	キャベツ 人参 黄桃缶	
2	木	ごはん 添えもの フルーツ(オレンジ)	ポークチャップ シェルマカロニサラダ	豚小間	とうもろこしの つまみ揚げ	ごはん 砂糖	油 じゃがいも	たまねぎ コーン オレンジ	
7	火	<b>カレーライス</b> フルーツ缶詰(洋ナシ)	チキンナゲット	豚小間	チキンナゲット	水稲めし 七分つき米 油	じゃがいも カレールー	人参 コーン たまねぎ 洋なし 缶	
8	水	ごはん スナップえんどう フルーツ(パイン)	煮込みハンバーグ ビーンズサラダ	OEMやわらか 蒸し大豆 黄大豆	ハンバーグ 魚肉ソーセージ	ごはん 焼煎ごまドレッシング	油 マヨネーズ	たまねぎ スナップえんどう コーン 人参 パインアップル	
9	木	ごはん レタス チーズ	メンチカツ 卵ときくらげの炒め物	メンチカツ プロセスチーズ	ふんわり炒り卵	ごはん	油	レタス もやし 木くらげ ゆで	
10	金	ごはん きんぴらごぼう 大根のそぼろ煮	さわらの西京焼き 蒸しシューマイ フルーツ缶詰(白桃)	さわら シューマイ	みそ 鶏挽肉	ごはん 砂糖	油 片栗粉	ごぼう 人参 大根 白桃缶	
14	火	ごはん きのこのソテー 白菜のツナ和え	魚のフライ 卵ロール フルーツ缶詰(黄桃)	まぐろカツ (ニチロ) 卵ロール	ベーコン ツナスプレッド	ごはん	油	ほうれん草 黄桃缶 しめじ はくさい	
15	水	<b>(七五三) 五目御飯</b> 揚げギョーザ 高野豆腐の含め煮	鶏肉の唐揚げ サニーレタス フルーツ(オレンジ)	油揚げ アトム肉餃子	若鶏唐揚げ 高野豆腐	ごはん 油	砂糖	干びよう ごぼう 人参 しめじ サニーレタス 大根 オレンジ	
16	木	ごはん ちくわの天婦羅 プチゼリー	青椒肉絲 さつま芋のサラダ	豚もも	ちくわ磯辺天ぷら	ごはん 砂糖	油 片栗粉	ピーマン たけのこ水煮 干ぶどう プチゼリー	
17	金	ごはん チンゲン菜のソテー かぼちゃの甘煮	魚のフリッター オムレツ フルーツ缶詰(パイン)	白身魚フリッター	ミニふんわりオムレツ	ごはん 砂糖	油	チンゲン菜 たまねぎ かぼちゃ パイン 缶	
20	月	ごはん スバゲティナボリタン 洋風煮	ささみカツ スナップえんどう プチゼリー	ササミカツ	ウインナー	ごはん ナボリタン	油 プチゼリー	スナップえんどう 人参 キャベツ たまねぎ	
21	火	<b>カレーライス</b> フルーツ缶詰(みかん)	オムレツ	豚小間	ベーコンエッグ	水稲めし 七分つき米 油	じゃがいも カレールー	人参 コーン たまねぎ みかん 缶	
22	水	<b>焼きそば</b> クレープ		豚小間		蒸し中華めん	油	キャベツ 人参	
24	金	ごはん 豆腐ナゲット おでん風煮込み	鶏肉のネギ塩焼き ブロッコリー フルーツ缶詰(白桃)	ロースカットチキン 焼き竹輪	豆腐ナゲット	ごはん	油	ネギ 白桃缶 ブロッコリー 大根	
28	火	ごはん 焼うどん チーズ	魚のフライ 煮物	白身魚フライ かつお節 プロセスチーズ	豚小間 がんもどき	ごはん 焼きうどん	油 砂糖	もやし 人参	
29	水	ごはん チンゲン菜の甘辛炒め パンブキンサラダ	鶏肉のカレー風味焼き 山芋の磯辺揚げ フルーツ(オレンジ)	ロースカットチキン 蒸し大豆 黄大豆	さつま揚げ	ごはん 砂糖	油 山芋短冊揚げ	チンゲン菜 たまねぎ パンプキンサラダ オレンジ	
30	木	ごはん ブロッコリー ひじきの炒り煮	ホッケの塩焼き 春巻き フルーツ缶詰(黄桃)	ほっけ 干ひじき	春巻き 油揚げ	ごはん 砂糖	油	ブロッコリー 人参 しらたき 黄桃缶	

**からだを温めて風邪予防** 風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミンやミネラルを十分に摂取し、バランスの良い食事からだを整え、寒い冬に負けず元気に過ごしましょう。

からだを温める食材 **野菜** (しょうが・にんにく・ごぼう・かぼちゃ・にんじん・だいこん・れんこん など) **果物** (りんご・ぶどう など) **発酵食品** (納豆・みそ・チーズ・ヨーグルト など)

**栄養成分(1か月平均)**

エネルギー	379 kcal
たんぱく質	11.3 g
脂質	12.2 g
炭水化物	57.7 g
塩分	1.3 g