



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	月	ごはん フライ盛り合わせ スパソティー ブロッコリー 五目煮豆 チーズ	ササミカツ ハムカツ 蒸し大豆 黄大豆 さつま揚げ プロセスチーズ	ごはん 油 スパゲティ 砂糖	ブロッコリー 人参 ごぼう 板こんにゃく
3	水	食パン 8枚切 鶏肉のトマト煮 スナップえんどう ポイルワインナー パンプキンサラダ プチゼリー	ローストカットチキン ウィンナー	食パン 油 砂糖 ブチゼリー	玉ねぎ スナップえんどう パンプキンサラダ かぼちゃ 干ぶどう
4	木	カレーライス ツナサラダ フルーツ(みかん)	豚小間 牛乳 ツナ	ごはん じゃがいも 油 カレールウ	人参 玉ねぎ コーン。 ブロッコリー みかん
8	月	ごはん 豚肉の生姜炒め オムレツ おでん風煮込み プチゼリー	豚小間 ベーコンエッグ 焼き竹輪	ごはん 油 ブチゼリー	たまねぎ キャベツ 人参 ピーマン 大根
10	水	ごはん つくね焼き 野菜あんかけ ポテトサラダ フルーツ(マンゴー)	定期GEM採集とひじきの解づけ	ごはん 砂糖 片栗粉 ポテトサラダ じゃがいも	たまねぎ 人参 干しいたけ 乾 MIXベジタブル マンゴー
11	木	ごはん メンチカツ カレー炒め ポイルワインナー がんもどきの煮物 チーズ	メンチカツ ウィンナー がんもどき プロセスチーズ	ごはん 油 砂糖	キャベツ たまねぎ 人参 ピーマン 人参
12	金	ごはん 揚げ魚(たら) 甘酢あんかけ きんぴらごぼう 山芋の磯辺揚げ 洋風煮 フルーツ(みかん)	たら プレスハム	ごはん 片栗粉 油 砂糖 山芋短冊揚げ	ごぼう 人参 しらたき キャベツ たまねぎ みかん
15	月	ごはん 魚のフライ マカロニソティー スナップえんどう 厚揚げのそぼろ煮 フルーツ(黄桃)	まぐろカツ (ニチロ) 紬厚揚げ 鶏挽肉 みそ	ごはん 油 マカロニ 砂糖 片栗粉	スナップえんどう 黄桃
17	水	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き スパゲティナポリタン スナップえんどう 中華風サラダ チーズ	ローストカットチキン 錦糸卵 プロセスチーズ	ごはん 油 ナポリタン	スナップえんどう もやし 人参
18	木	ごはん ハムエッグフライ チンゲン菜炒め 添えもの 高野豆腐の含め煮 フルーツ(洋ナシ)	ハムエッグフライ かまぼこ 高野豆腐 乾	ごはん 油 砂糖	チンゲン菜 たまねぎ 人参 人参 洋なし
22	月	ごはん 酢豚 春巻き ツナ和え フルーツ(みかん)	豚の角切り唐揚げ 春巻き ツナスプレッド	ごはん 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	たまねぎ たけのこ水煮 人参 ピーマン しいたけ れんこん水煮 みかん

日に日に寒くなってきました。寒さとともに風邪も流行る季節。ビタミンCが豊富なみかんや、免疫力を高める発酵食品(みそ、納豆)を取り入れ身体を温めて、元気に過ごしましょう！

1年の終わりに、食材を作ってくれる人への『ありがとう』の気持ちをこめてお弁当を作ります。『いただきます』『ごちそうさま』の言葉に心を込めて。。。

栄養成分(1ヶ月平均)

エネルギー 384kcal

タンパク質 11.1g

脂 質 12.2g

炭水化物 59.9g

塩 分 1.1g



献立は都合により変更になることがあります。