

令和2年12月



予定献立表



| 日付 | 牛乳 | 献立名 | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | I値kcal | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | |
|------------|---------------|-----------------|-----------------------|--------------|-------------|------------------------|---------------|------------|--------|--------|-------|-------|------|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | | |
| | | | 魚・肉・卵・豆 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂・種実 | | | | | |
| 1 (火) | ○ | ご飯 | | 牛乳 | | | | 米 | | 808.65 | 31.80 | 26.61 | 1.91 |
| | | 鶏肉のチーズ焼き | 鶏肉 | チーズ | パセリ | レモン にんにく | 砂糖 | | | | | | |
| | | ♪春雨サラダ | | | 小松菜 にんじん | もやし | はるさめ 砂糖 | ごま油 油 | | | | | |
| | | 白菜とベーコンのスープ | 大豆 ベーコン | 昆布 | | 玉ねぎ ほうさい えのきたけ | | | | | | | |
| | | 黒糖大豆 | 大豆 | | | | 砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉 | 油 | | | | | |
| 2 (水) | ○ | ご飯 | | 牛乳 | | | | 米 | | 801.91 | 32.17 | 21.35 | 3.12 |
| | | 里芋とうずら卵のそぼろ煮 | 大豆 生揚げ 鶏肉 うずら卵 | | にんじん | 玉ねぎ グリンピース | でん粉 里芋 砂糖 | 油 | | | | | |
| | | ♪かぶのピリ辛漬け | | | | かぶ きゅうり | 砂糖 | ごま ごま油 ラー油 | | | | | |
| | | ♪大根の味噌汁 | 味噌 | わかめ | にんじん | 大根 ねぎ えのきたけ | | | | | | | |
| | | ひとくちぶどうゼリー | | | | ぶどう果汁 | 砂糖 | | | | | | |
| 3 (木) | ○ | 食パン | | 牛乳 | | | | パン | | 874.38 | 31.76 | 29.66 | 3.52 |
| | | いちごジャム | | | | いちご | 砂糖 水あめ | | | | | | |
| | | ほきフライ(ソース) | ホキ | | | | パン粉 小麦粉 でん粉 | 油 | | | | | |
| | | ♪パインサラダ | | | 小松菜 | キャベツ パイン | 砂糖 | 油 | | | | | |
| | | 米粉シチュー | 大豆 豆乳 ベーコン | チーズ 牛乳 生クリーム | にんじん | 玉ねぎ とうもろこし | 米粉 じゃが芋 | バター | | | | | |
| 4 (金) | ○ | 豚丼(麦ご飯) | 大豆 豚肉 | 牛乳 | にら にんじん | 玉ねぎ もやし しょうが にんにく | 米 麦 砂糖 | ごま ごま油 油 | 845.15 | 34.77 | 23.28 | 2.56 | |
| | | チヂミ | いか タコ 大豆 | | にら | キャベツ | 小麦粉 米粉 砂糖 でん粉 | 油 | | | | | |
| | | ♪卵コーンスープ | 豆腐 ベーコン 卵 | 昆布 | にんじん | とうもろこし ねぎ しいたけ | でん粉 | | | | | | |
| 7 (月) | ○ | ご飯 | | 牛乳 | | | | 米 | | 841.74 | 47.94 | 18.65 | 3.03 |
| | | 鶏そぼろ | 大豆 鶏肉 | | | しょうが | 砂糖 | 油 | | | | | |
| | | キャベツの浅漬け | かつお節 | | にんじん | キャベツ もやし | | ごま | | | | | |
| | | おでん | 生揚げ なんと いか さつま揚げ うずら卵 | 昆布 | | こんにゃく 大根 | 里芋 砂糖 | | | | | | |
| 8 (火) | ○ | ご飯 | | 牛乳 | | | | 米 | | 806.94 | 30.14 | 26.32 | 3.40 |
| | | ふりかけ(おかか) | かつお節 | のり | | 抹茶 | 砂糖 でん粉 | | | | | | |
| | | ししゃもの南蛮漬け(2本) | | | ししゃも | しょうが にんにく | でん粉 砂糖 | 油 ラー油 | | | | | |
| | | ほうれん草のツナ和え | ツナ | | にんじん ほうれん草 | もやし | | ごま | | | | | |
| | | ♪かぼちゃの味噌汁 | 油揚げ ベーコン 味噌 | 昆布 | かぼちゃ にんじん | 大根 ねぎ しめじ | | | | | | | |
| 9 (水) | ○ | ♪わかめご飯 | | 牛乳 | わかめ | | | 米 | | 817.67 | 34.16 | 25.59 | 3.77 |
| | | ♪鶏肉の唐揚げ | 鶏肉 | | | しょうが にんにく | でん粉 | ごま油 油 | | | | | |
| | | ♪のり和え | | のり | にんじん ほうれん草 | もやし | 砂糖 | | | | | | |
| | | ♪かきたま汁 | 大豆 なんと 卵 | 昆布 | にんじん | 玉ねぎ えのきたけ | でん粉 | | | | | | |
| 10 (木) | ○ | テーブルロール | | 牛乳 | | | | パン | | 855.14 | 39.41 | 32.66 | 3.18 |
| | | 白身魚のバーベキューソースかけ | シルバー | | | りんご レモン 玉ねぎ しょうが にんにく | 砂糖 | | | | | | |
| | | ツナ入りごまサラダ | ひよこ豆 ツナ 味噌 | | | こんにゃく とうもろこし | 砂糖 | ごま 油 | | | | | |
| キャロットポタージュ | 大豆 豆乳 ベーコン 鶏肉 | チーズ 牛乳 生クリーム | にんじん | 玉ねぎ マッシュルーム | 米粉 じゃが芋 | バター | | | | | | | |
| 11 (金) | ○ | ご飯 | | 牛乳 | | | | 米 | | 801.60 | 29.18 | 25.12 | 2.87 |
| | | ♪鯖の味噌煮 | さば 味噌 | | | | 砂糖 | | | | | | |
| | | 三色ごま和え | | | にんじん ほうれん草 | もやし | 砂糖 | ごま | | | | | |
| | | のっぺい汁 | 油揚げ 鶏肉 | 昆布 | にんじん | こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しいたけ | 里芋 | | | | | | |
| | | 味付けのり | | のり | | | 砂糖 | | | | | | |
| 14 (月) | ○ | 中華丼(麦ご飯) | 大豆 いか 豚肉 うずら卵 | 牛乳 | にんじん | キャベツ 玉ねぎ もやし しいたけ しょうが | 米 麦 でん粉 砂糖 | ごま油 ラード | 819.14 | 32.78 | 23.58 | 3.00 | |
| | | ♪春雨スープ | ベーコン | 昆布 | にんじん | 玉ねぎ | でん粉 はるさめ | | | | | | |
| | | 小魚アーモンド | | かたくちいわし | | | 砂糖 でん粉 | アーモンド | | | | | |



