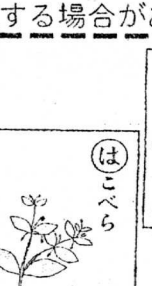
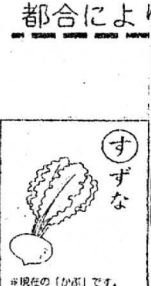


実施日	こんだてめい	エネルギー	たんぱく質	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま
		キロカロリー	グラム	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
10 火	七草うどん ツナと海藻サラダ レーズン蒸しパン くだもの	606	24.9	とりにく たまご ツナ あぶらあげ わかめ 牛乳	うどん こむぎこ さとう バター ごま あぶら	にんじん こまつな せり かぶ だいこん 干しシイタケ たまねぎ キャベツ コーン きゅうり
11 水	麦ごはん ふりかけ 焼き魚のみそかけ じゃがいも金平風 すまし汁	674	29.2	さわら みそ ちりめん とうふ かつおぶし わかめ あおのり 牛乳	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま あぶら	にんじん ごぼう えのき 長ネギ
12 木	四川豆腐丼 卵スープ くだもの	637	24.6	ぶたにく なまあげ みそ たまご わかめ 牛乳	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ 干しシイタケ にんにく しょうが 長ネギ
13 金	エビグラパン ミネストローネ 和風サラダ くだもの	614	24.1	ぶたにく エビ 牛乳 ピザチーズ のむヨーグルト	丸パン こむぎこ じゃがいも さとう バター あぶら	にんじん パセリ かぶ たまねぎ セロリ だいこん マッシュルーム きゅうり キャベツ
16 月	たらこスパゲティ カレー風味サラダ 金時豆のケーキ	640	27.3	たらこ からしめんたいこ いか たまご いんげんまめ のり 牛乳	スパゲティ さとう じゃがいも こむぎこ バター あぶら	にんじん たまねぎ しめじ にんにく きゅうり キャベツ コーン
17 火	ひじきごはん ハタハタのから揚げ 五色和え さつまい	676	26.6	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ ハタハタ ひじき あおのり 牛乳	こめ こむぎこ でんぶん さとう こんにやく さつまいも ごま あぶら	こまつな にんじん グリーンピース もやし キャベツ ごぼう 長ネギ
18 水	ピーンズドッグ パリパリサラダ コーンスープ くだもの	605	25.8	ぶたにく ベーコン だいた チーズ 牛乳	コッペパン でんぶん こむぎこ さとう あぶら あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう ごぼう たまねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり もやし
19 木	パエリア 冬野菜のポタージュ 水菜のサラダ	598	22.3	とりにく ベーコン いか エビ 桜えび なまクリーム 牛乳	こめ じゃがいも さとう バター あぶら ごま	にんじん あかピーマン キャベツ パセリ きょうな たまねぎ マッシュルーム カリフラワー かぶ もやし
20 金	あんかけチャーハン 中華サラダ 芋と煮干とアーモンド揚げ	676	22.4	ぶたにく たまご かにフレーク かえりにぼし 牛乳	こめ でんぶん さとう はるさめ さつまいも あぶら ごまあぶら アーモンド	こまつな にんじん 長ねぎ グリーンピース 干しシイタケ しょうが キャベツ きゅうり
23 月	カレーライス ごまドレッシングサラダ くだもの	689	20	ぶたにく チーズ 牛乳	こめ じゃがいも こむぎこ さとう バター あぶら ごま	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン もやし
24 火	かやくごはん ムロアジのつみれ汁 ぶどう豆 キャロットゼリー	646	26.0	とりにく あぶらあげ かんてん とうふ ムロアジ たまご みそ だいた こんぶ 牛乳	こめ むぎ でんぶん さとう こむぎこ ごま	にんじん グリンピース しょうが だいこん えのき 長ネギ レモン オレンジ
25 水	ミルクパン くじらの竜田揚げ レモン和え ワンタンスープ	608	33.2	ぶたにく くじら肉 わかめ 牛乳	ミルクパン さとう ごま でんぶん こむぎこ ごまあぶら ワンタンの皮 あぶら	にんじん ほうれんそう はくさい にんにく だいこん りんご たまねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり ねぎ たけのこ
26 木	タンメン チリコンカン揚げ くだもの	639	30.0	ぶたにく いか エビ だいた とうふ 牛乳	ゆでちゅうかめん あぶら さとう ぎょうざの皮 こむぎこ ごま ごまあぶら	にんじん なら たけのこ はくさい 干しシイタケ 長ネギ にんにく しょうが たまねぎ
27 金	ごはん 魚の南部(なんぶ)焼き カミカミ和え とん汁	616	30.5	さけ ぶたにく とうふ いか みそ 牛乳	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも ごま あぶら	にんじん だいこん きゅうり ごぼう 長ネギ
30 月	ごま小魚ごはん ぎせい豆腐のくずあんかけ からし和え みそ汁	620	25.7	とりにく たまご とうふ みそ ちりめん わかめ 牛乳	こめ さとう じゃがいも でんぶん ごま あぶら	にんじん ほうれんそう 長ネギ グリンピース しめじ 干しシイタケ キャベツ たまねぎ
31 火	くるみパン ピザポテト シーフードスープ くだもの	667	25.7	ぶたにく ベーコン エビ いか いんげんまめ チーズ 牛乳	くるみパン じゃがいも あぶら	にんじん ピーマン パセリ たまねぎ マッシュルーム セロリ にんにく キャベツ

「七草がゆ」

1月7日には、春の七草を入れたかゆ、いわゆる七草がゆを食べる風習があります。春の七草とは一般に、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな、すずしろのことをいいます。この七草を歌いながら細かくたたき、7日の朝に炊いて食べ、その年の無病息災を願いました。年末年始のごちそうを食べて疲れた胃腸を休める役目もあったとされています。



都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。