



★あけましておめでとうございます★



一月から二月は一年で最も寒い時期です。しっかり食べ体の体温を上げることが大切です。

食べ物の中でも、ごぼう・人参・生姜など土の中で育つ野菜は身体を温める作用があります。

体を温めることによって免疫力も上がるため、風邪の予防にもつながります。

寒さ対策をしっかり行い、病気と無縁で過ごせるようにバランスの良い食事を心がけましょう！！

10日(木)	
献立名	材料名
① ごはん(ゆかり)	① 白米 発芽玄米
② 塩焼きそば	② 焼きそば 人参 玉ねぎ ニラ 鶏肉
③ 人参かまぼこ	ごま油
④ 星型しんじょの煮付	③ 人参 たら ほうれん草
⑤ ごまささみカツ	④ 豆腐 魚肉すり身(いとより・たい)
⑥ ごんにゃくの甘辛煮	玉ねぎ 人参 南瓜 ほうれん草
⑦ バイン缶	ブロッコリー 豆乳
エネルギー	431 kcal
たんぱく質	24.5 g
脂質	5.1 g
カルシウム	50 mg
ビタミンC	18 mg

味噌汁の具材についてですが、
弊社では曜日ごとに内容で固定しております。

- ・月曜日…豆腐、あげ、わかめ
- ・火曜日…玉ねぎ、にんじん、わかめ
- ・木曜日…大根、あげ、わかめ



15日(火)	
献立名	材料名
① ごはん(ゆかり)	① 白米 発芽玄米
② マーボー豆腐	② 豆腐 豚肉 玉ねぎ グリンピース
③ 鶏の唐揚げ	③ 鶏肉 しょうが にんにく
④ 白かぶかまぼこ	④ たら ほうれん草
⑤ がんもの煮付	⑤ 豆腐 人参
⑥ さつま芋のきんぴら	⑥ さつま芋 人参 コーン
⑦ みかん缶	⑦ みかん缶
エネルギー	436 kcal
たんぱく質	17.5 g
脂質	9.2 g
カルシウム	39 mg
ビタミンC	11 mg

17日(木)	
献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米 発芽玄米
② 白身魚の磯辺フライ	② ホキ 青のり
③ 葉菜のあっさり煮	③ しろ菜 玉ねぎ コーン
④ 厚揚げの煮付	ベーコン(豚肉)
⑤ ハムステーキ	④ 大豆
⑥ 鶏とわかめの甘酢サラダ	⑤ 鶏肉 豚肉
⑦ りんご缶	⑥ 鶏肉 胡瓜 コーン わかめ
エネルギー	442 kcal
たんぱく質	17.4 g
脂質	12.6 g
カルシウム	39 mg
ビタミンC	16 mg

21日(月)	
献立名	材料名
① ごはん(かつおふりかけ)	① 白米 発芽玄米
② 牛焼肉	② 牛肉 人参 玉ねぎ ビーマン
③ 里芋の煮付	焼肉のタレ
④ タコワインナー	③ 里芋
⑤ イカフライ	④ 豚肉 鶏肉
⑥ ブロッコリーときくらげの和え物	⑤ イカ
⑦ もも缶	⑥ ブロッコリー きくらげ ごま
エネルギー	447 kcal
たんぱく質	27.1 g
脂質	8.9 g
カルシウム	63 mg
ビタミンC	18 mg

22日(火)	
献立名	材料名
① ごはん(さけふりかけ)	① 白米 発芽玄米
② キーマカレー	② 豚肉 人参 コーン グリンピース
③ 花形人参の煮付	玉ねぎ カレー粉
④ 山芋とオクラのふんわり天	③ 人参
⑤ ごまささみカツ	④ イカ 山芋 オクラ 卵白
⑥ キャベツのピクルス	⑤ 鶏肉 ごま
⑦ りんご缶	⑥ キャベツ 胡瓜 玉ねぎ
エネルギー	434 kcal
たんぱく質	15.2 g
脂質	10.5 g
カルシウム	53 mg
ビタミンC	36 mg

24日(木)	
献立名	材料名
① ごはん(のりたまふりかけ)	① 白米 発芽玄米
② 鶏と白菜のトマト煮込	② 鶏肉 白菜 グリンピース 玉ねぎ
③ おさつコロツケ	トマト缶 ケチャップ
④ シューマイ	③ さつま芋 じゃが芋 ごま
⑤ ヤングコーン	④ 鶏肉 豚肉 玉ねぎ
⑥ カリフラワーの昆布和え	卵白 グリンピース
⑦ みかん缶	⑤ ヤングコーン
エネルギー	446 kcal
たんぱく質	13.5 g
脂質	10.8 g
カルシウム	69 mg
ビタミンC	15 mg

28日(月)	
献立名	材料名
① ごはん(ゆかり)	① 白米 発芽玄米
② チキンバー	② 鶏肉 生姜 にんにく 卵
③ きんぴらレンコン	③ レンコン 枝豆 人参
④ 木の葉しんじょの煮付	④ 玉ねぎ 枝豆 ほうれん草 豆腐
⑤ 豚バラと豆腐のみそ煮	おから 魚肉(いとより) 卵白
⑥ 大根の煮付	⑤ 豚肉 白ねぎ 豆腐 みそ 生姜
⑦ りんご缶	⑥ 大根
エネルギー	432 kcal
たんぱく質	21.2 g
脂質	10.8 g
カルシウム	54 mg
ビタミンC	16 mg

29日(火)	
献立名	材料名
① ごはん(のりたまふりかけ)	① 白米 発芽玄米
② 鶏肉ときのこの旨煮	② 鶏肉 しめじ グリンピース コーン
③ 白身フライ	③ ホキ
④ コイン人参の煮付	④ 人参
⑤ 葉菜の和風マカロニ	⑤ 小松菜 マカロニ 人参 豚肉
⑥ スマイルポテト	⑥ じゃが芋
⑦ みかん缶	⑦ みかん缶
エネルギー	437 kcal
たんぱく質	12.8 g
脂質	9.7 g
カルシウム	57 mg
ビタミンC	9 mg

31日(木)	
献立名	材料名
① ごはん(ゆかり)	① 白米 発芽玄米
② 豚すき煮	② 豚肉 ごんにゃく 玉ねぎ 白菜
③ 花形人参の煮付	③ 人参
④ とんかつ	④ 豚肉
⑤ インゲンのマーガリン炒め	⑤ インゲン ベーコン(豚肉) コーン
⑥ 南瓜シューマイ	玉ねぎ マーガリン
⑦ バイン缶	⑥ 魚肉すり身(たら) 南瓜 豆腐
エネルギー	439 kcal
たんぱく質	12.1 g
脂質	9.5 g
カルシウム	50 mg
ビタミンC	15 mg

※魚に関しましては、噛みくだけの程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。