

日 曜日	★ 今日のごんだて ★		材料と体内での働き		
	主食	おかず (牛乳は毎日つきます)	赤 体の構成成分になる	緑 体の調子を整える	黄 熱や力になる
1 火	ごはん	さばのケチャップソース れんこんの甘辛炒め・わかめの味噌汁 小:657kcal 中:811kcal	さば・ぶたにく こうや豆腐 わかめ ぎゅうにゅう	こまつな・にんじん れんこん・しいたけ たまねぎ・ながねぎ	ごはん
2 水	ネギ塩焼きそば	りんご あさりとじゃがいものスープ 小:600kcal 中:741kcal	ぶたにく・いか ちくわ・あさり ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ・もやし たまねぎ・ながねぎ こめぎ・りんご しめじ・みずな	じゃがいも ゆきそば
3 木	ヤーコンの かき揚げ丼	小松菜のごま和え 豆腐の味噌汁 小:696kcal 中:741kcal	だいず・とうふ たまご ぎゅうにゅう	ヤーコン・たまねぎ にんじん・えだまめ ピーマン・もやし こまつな・はくさい・えのき	ごはん
4 金	あんパン	鶏肉とじゃがいものマスタード炒め 卵とハムのスープ 小:663kcal 中:862kcal	とりにく・たまご ハム・あつあげ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん・きくらげ パプリカ・たまねぎ	じゃがいも あんパン
7 月	ごはん	みぞ風味さつま揚げ・キャベツのおひたし しめじの味噌汁 小:641kcal 中:794kcal	すりみ・だいず おから・たまご なまあげ ぎゅうにゅう	ごぼう・たまねぎ キャベツ・もやし しめじ・だいこん	ごはん
8 火	鶏肉とひじきの 混ぜごはん	ヤーコンの味噌煮 炒め野菜のピリ辛味噌汁 小:602kcal 中:739kcal	とりにく・ひじき ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん・たけのこ ヤーコン・たまねぎ いんげん・もやし きりしだいこん・にら	こんにやく じゃがいも ごはん
9 水	冬野菜のスパゲティ ポロネースソース	ツナコーンサラダ 小:614kcal 中:757kcal	ぶたにく・とりにく ツナ ぎゅうにゅう	フロccoliー・れんこん たまねぎ・にんじん エリンギ・みずな だいこん・はくさい・コーン	スパゲティ
10 木	ごはん	鱈の南蛮漬汁・手作りふりかけ いも団子汁 小:614kcal 中:757kcal	たら・しらす のり・とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ・ピーマン にんじん・ながねぎ だいこん・ごぼう しいたけ	じゃがいも ごはん
11 金	黒砂糖パン	蒸し鶏のごまだれサラダ かぶとほたてのクリーム煮 小:643kcal 中:795kcal	とりにく・ほたて ベーコン・くらげ こんぶ ぎゅうにゅう	エリンギ・チンゲンサイ にんじん・たまねぎ かぶ・キャベツ・もやし	くろさとうパン
14 月	ごはん	麻婆豆腐・白菜とハムのごま酢和え 大根の味噌汁 小:661kcal 中:816kcal	とうふ・ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	ながねぎ・にんじん たけのこ・はくさい もやし・だいこん こまつな	ごはん
15 火	ごはん	鶏肉のはちみつしょうゆ照り焼き ふきの油炒め・石狩汁 小:677kcal 中:839kcal	とりにく・ぶたにく さつまあげ・しゃけ ぎゅうにゅう	ふき・ごぼう にんじん・たまねぎ ながねぎ	じゃがいも ごはん
16 水	ちゃんこうどん	ごぼうサラダ みかん 小:623kcal 中:764kcal	ぶたにく・つとまき あぶらあげ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ・しめじ だいこん・たまねぎ ごぼう・キャベツ みずな・みかん	うどん
17 木	シーフードカレー	福神漬 ナタデココヨーグルト 小:766kcal 中:959kcal	えび・ほたて・あさり いか・ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん りんご・セロリ ぶくじんづけ フルーツかんづめ	じゃがいも ナタデココ ごはん
18 金	スライスパン	ミートローフ・フライドポテト きのことベーコンのスープ クリスマスイチゴプリン 小:698kcal 中:854kcal	とりにく・ぶたにく たまご・ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん コーン・だいこん キャベツ・フロccoliー しめじ・エリンギ	じゃがいも イチゴプリン スライスパン
21 月	ウインナーと コーンのピラフ	いかとじゃがいもの洋風煮 もやしのスープ 小:628kcal 中:776kcal	ウインナー・いか とりにく・わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ・コーン にんじん・いんげん もやし・ながねぎ	じゃがいも プリン くろさとうパン
22 火	ごはん	さんまのゆうあん焼き・冬至かぼちゃ 鶏ごぼう汁 小:658kcal 中:776kcal	さんま・あずき とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ・ごぼう たまねぎ・しめじ	ごはん
24 木	ごはん	中華肉じゃが・白菜のじゃこ和え なめこの味噌汁 小:605kcal 高:746kcal	ぶたにく・しらす とうふ ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ はくさい・もやし だいこん・たけのこ	じゃがいも ごはん
25 金	コッペパン	ちくわとキャベツのバター炒め さつまいものトマトスープ 小:628kcal	とりにく・ちくわ ハム・だいず ぎゅうにゅう	キャベツ・ピーマン コーン・エリンギ たまねぎ・にんじん	さつまいも マカロニ コッペパン

栄養価基準値☆小:640kcal、中高:820kcal 12月平均☆小:649kcal、中高:808kcal  
 献立・材料は、都合により変更することがあります。