



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月	ごはん	つくねバーグ・キャベツのごま風味炒め 大根の味噌汁 小: 648kcal 中: 835kcal	とりにく・ハム おから・とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ・ごぼう しいたけ・だいこん にんじん・キャベツ いんげん・たけのこ	ごはん
2火	ごはん	さばのピリ辛煮・ほうれん草のおひたし いなが汁 ☆中澤さん(境野)のほうれん草 小: 616kcal 中: 782kcal	さば・さつまあげ とりにく ぎゅうにゅう	ながねぎ・もやし ほうれん草・しめじ たまねぎ・にんじん	こんにゃく じゃがいも ごはん
3水	みそ野菜ラーメン	ツナポテトサラダ 小: 722kcal 中: 896kcal	ぶたにく・ツナ ぎゅうにゅう	キャベツ・にら もやし・にんじん こまつな・たまねぎ コーン	ラーメン じゃがいも
4木	ごぼうとひじきの和風丼	いかと白菜の甘酢和え 厚揚げの味噌汁 虫歯予防デー よく噛んで食べましょう♪ 小: 650kcal 中: 800kcal	とりにく・いか あつあげ ぎゅうにゅう	ごぼう・えだまめ もやし・はくさい だいこん・にんじん たまねぎ	しらだき ごはん
5金	コッペパン	きのこのバター炒め・スライスパン 鶏肉のトマトスープ 小: 638kcal 中: 779kcal	とりにく・だいず ベーコン ぎゅうにゅう	しめじ・えのき エリンギ・キャベツ だいこん・たまねぎ にんじん・チンゲンサイ	じゃがいも コッペパン
8月	ごはん	ますの Tandori 焼き・人参のソティ ちくわのスープ 小: 601kcal 中: 776kcal	ます・ヨーグルト ちくわ・とりにく ぎゅうにゅう	にんじん・コーン もやし・チンゲンサイ ピーマン	ごはん
9火	小松菜と豚肉の混ぜご飯	春雨の炒め煮 豆腐の味噌汁 小: 658kcal 中: 813kcal	ぶたにく・こんぶ とりにく・とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	はくさい・たまねぎ みずな・こまつな	はるさめ ごはん
10水	キムチうどん	キャベツとベーコンのサラダ バナナ 小: 616kcal 中: 790kcal	ぶたにく・ベーコン ぎゅうにゅう	キムチ・ごぼう にら・しいたけ チンゲンサイ・キャベツ もやし・バナナ	うどん
11木	ごはん	鶏の南部焼き・大豆の五目煮 白菜の味噌汁 小: 587kcal 中: 760kcal	とりにく・だいず さつまあげ・ひじき ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん はくさい・えのき にんじん	ごはん
12金	黒砂糖パン	鶏肉と野菜のオーロラ和え マカロニスープ 小: 658kcal 中: 813kcal	とりにく・ウィンナー ぎゅうにゅう	パプリカ・いんげん しめじ・ブロッコリー だいこん・にんじん コーン	じゃがいも マカロニ くろざとうパン
15月	ごはん	かれいのから揚げ・ハムとピーマンのナムル しめじの味噌汁 中高: 775kcal	かれい・ハム なまあげ ぎゅうにゅう	ピーマン・もやし しめじ・だいこん	ごはん
16火	ドライカレー	福神漬 フルーツとミルクゼリー和え 小: 859kcal 中: 1073kcal	とりにく・ぶたにく だいず・おから ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん ピーマン・ごぼう レーズン フルーツかんづめ	ごはん ナタデココ ミルクゼリー
17水	塩焼きそば	あさりのスープ アーモンドミニフィッシュ 小: 605kcal 中: 735kcal	ぶたにく・つとまき いか・あさり・とうふ アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	キャベツ・にら もやし・たまねぎ エリンギ ほうれん草	じゃがいも やきそば
18木	ごはん	ごぼうとはんぺんのかき揚げ スタミナ納豆・わかめの味噌汁 小: 686kcal 中: 883kcal	なっとう・とりにく はんぺん・たまご わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう・えだまめ たまねぎ・コーン えだまめ・ながねぎ もやし・キャベツ	じゃがいも ごはん
19金	クリームパン	まめコーンサラダ ワンタンスープ 小: 645kcal 中: 798kcal	ぶたにく・たまご だいず・ひよこまめ ハム ぎゅうにゅう	もやし・しいたけ ながねぎ・キャベツ こまつな・だいこん	ワンタン クリームパン
22月	ふきごはん	大根とこんにゃくの味噌煮 豆腐すりみ汁 置戸産、採れたてのふきです 小: 604kcal 中: 743kcal	とりにく・あぶらあげ ぶたにく・すりみ とうふ・おから ぎゅうにゅう	ふき・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい・しめじ	こんにゃく ごはん
23火	ごはん	肉じゃが・チンゲンサイのしらす和え 油揚げの味噌汁 小: 602kcal 中: 771kcal	ぶたにく・しらす あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ チンゲンサイ・しいたけ だいこん	じゃがいも ごはん
24水	ジャージャー スパゲティ	レタスとチーズのサラダ 小: 619kcal 中: 763kcal	ぶたにく・ささみ わかめ ぎゅうにゅう	たけのこ・ながねぎ たまねぎ・にんじん レタス	じゃがいも スパゲティ
25木	ごはん	さんまの南蛮漬汁・キャベツのおから和え もやしの味噌汁 小: 619kcal 中: 819kcal	さんま・おから ぎゅうにゅう	たまねぎ・ピーマン パプリカ・キャベツ いんげん・にんじん もやし・えのき・ながねぎ	ごはん
26金	コッペパン	ほたてとコーンのチャウダー 切り干し大根ベーコン炒め 小: 643kcal 中: 798kcal	ほたて・とりにく ベーコン・なまあげ ぎゅうにゅう	しめじ・たまねぎ こまつな・キャベツ にんじん きりぼしだいこん	じゃがいも コッペパン
29月	ごはん	鱈と高野豆腐のチリソース煮 きゅうりのごま和え・きくらげのスープ 小: 624kcal 中: 802kcal	たら・こうやとうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん ながねぎ・きゅうり もやし・はくさい だいこん	ごはん
30火	梅ちりおにぎり	しゅうまい・厚揚げのそぼろ煮 じゃがいもの味噌汁 小: 687kcal 中: 826kcal	しゅうまい・なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ・にんじん たまねぎ	しらだき じゃがいも ごはん