



1月予定献立日程表



なまえ

日	曜日	献立名	おもな材料				エネルギー kcal
			からだをつくるものになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	その他	
			あか 赤	き 黄	みどり 緑		
20	水	ほたて貝のクリームシチュー ミニフィッシュ キューブバター うずまきパン 牛乳	鶏肉 ほたて貝柱(カット) 牛乳 ミニフィッシュ キューブバター うずまきパン 牛乳	じゃがいも 綿実油 小麦粉 クリーム キューブバター うずまきパン	玉ねぎ にんじん ほうれんそう(冷) 料理用ワイン(白) 塩 こしょう(白)	637	
21	木	ビーフカレーライス(近江牛) おさつスティック 牛乳	牛肉 おさつスティック 牛乳	ごはん じゃがいも 綿実油 おさつスティック	玉ねぎ にんじん トマト(缶) グリンピース(冷) にんにく 塩 ローレル カレールウの素	649	
22	金	ちゅうかどんぶり 中華丼 豆昆布 牛乳	豚肉 うずら卵(水煮) 豆昆布 牛乳	ごはん 綿実油 砂糖 じゃがいもでん粉 ごはん 綿実油 砂糖 じゃがいもでん粉	はくさい 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん にら しょうが しいたけ(乾)	料理酒 塩 こしょう 濃口しょうゆ 中華スープの素	576
25	月	ぎゅうどん 牛丼 ソフト黒豆 牛乳	牛肉 だし昆布 削り節 ソフト黒豆 牛乳	ごはん 綿実油 砂糖 ごはん 綿実油 砂糖	玉ねぎ ごぼう にんじん 青ねぎ 料理酒 みりん 塩 うすくちしょうゆ 濃口しょうゆ	590	
26	火	からどんぶり ピリ辛丼 抹茶大豆 牛乳	豚肉 あかみそ 抹茶大豆 牛乳	ごはん 綿実油 砂糖 じゃがいもでん粉 ごはん 綿実油 砂糖 じゃがいもでん粉	玉ねぎ はくさい さんどまめ(冷) にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく	料理酒 トウバンジャン こしょう 濃口しょうゆ	572
27	水	豚肉と野菜のケチャップ煮 ヨーグルト 米粉パン 牛乳	豚肉 ウインナー(カット) ヨーグルト 牛乳	じゃがいも 綿実油 砂糖 米粉パン	玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー にんにく 料理用ワイン(白) ケチャップ 塩 こしょう ローレル チキンブイヨン	669	
28	木	かす汁 おにぎり(昆布・おかか) 黒糖大豆 牛乳	さけ(角皮なし) うすあげ(冷) 白みそ 赤みそ だし昆布 削り節 黒糖大豆 牛乳	おにぎり(昆布・おかか)	はくさい だいこん にんじん 青ねぎ つきこんにゃく 酒かす うすくちしょうゆ	588	
29	金	ビーフシチュー 固形チーズ アップルパン 牛乳	牛肉 固形チーズ アップルパン 牛乳	じゃがいも 綿実油 砂糖 小麦粉 アップルパン	玉ねぎ にんじん ブロッコリー グリンピース(冷) 料理用ワイン(白) ケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう ローレル デミグラスソース トンカツソース	668	



配膳時における新型コロナウイルス感染予防のため、短時間・少人数で配膳可能な献立を提供します。ご理解のほどよろしくお願ひします。

