

いよいよ寒さも本格的になってきました。体温が低下し抵抗力が弱まると風邪をひきやすくなります。日頃から規則正しい生活を心がけ、寒い冬を乗り切りましょう。

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月	ごはん	牛乳	鉄火みそ ツナと米粉マカロニのサラダ すき焼き風煮	牛乳 炒り大豆 みそ ツナ 豚肉 焼き豆腐	米 米油 砂糖 米粉マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごぼう <u>にんじん</u> キャベツ ほうれん草 白菜 長ねぎ えのきたけ しらたき	789	31.2
3 火	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き さつまいもとブロッコリーのごまあえ かき卵わかめスープ	牛乳 さば なんと わかめ 卵	米 <u>さつまいも</u> ごま 砂糖 ごま油 <u>じゃがいも</u> でんぷん	しょうが 玉ねぎ ブロッコリー <u>にんじん</u>	805	33.5
4 水	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ并 青のりローストポテト 大根のみそ汁 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 もずく 青のり 厚揚げ みそ チーズ	米 大麦 米油 砂糖 <u>じゃがいも</u>	しょうが <u>にんじん</u> 玉ねぎ ピーマン <u>大根</u> 長ねぎ 小松菜	774	30.3
5 木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース じゃこサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	ソフトめん 米油 砂糖 米粉のハヤシルウ 米粉 ごま油	しょうが にんにく <u>にんじん</u> 玉ねぎ エリンギ トマト 白菜 みずな	834	38.8
6 金	ごはん	牛乳	【大雪献立】 鱈の唐揚げほかほかソース こんコンサラダ みぞれ汁	牛乳 たら 豚肉 かまぼこ 豆腐	米 米油 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	しょうが れんこん キャベツ ほうれん草 コーン <u>にんじん</u> 白菜 なめこ 長ねぎ <u>大根</u>	768	30.6
9 月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き ずいきの炒め煮 ほうとう汁	牛乳 いわし さつま揚げ 豚肉 油揚げ みそ	米 砂糖 <u>じゃがいも</u> 米パン粉 なたね油 米油 ほうとう麺	しょうが <u>にんじん</u> いもがら さやいんげん こんにゃく <u>大根</u> 白菜 ごぼう かぼちゃ 長ねぎ	760	26.7
10 火	わかめごはん	牛乳	厚焼きたまご 里芋の炒め煮 もやしのみそ汁	わかめ 牛乳 卵 豚肉 厚揚げ みそ 大豆	米 水あめ 砂糖 でんぷん 大豆油 米油 さといも ごま油	しょうが にんにく <u>にんじん</u> 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ えのきたけ 玉ねぎ もやし 小松菜	756	29.2
11 水	丸パン	牛乳	【ふるさと献立】 セルフのさめたつたバーガー コールスローサラダ アスパラ菜の塩こうじスープ	牛乳 さめ ベーコン	丸パン 米粉 でんぷん 米油 砂糖 <u>じゃがいも</u>	しょうが キャベツ ブロッコリー <u>にんじん</u> コーン 玉ねぎ 白菜 アスパラ菜	757	32.8
12 木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメン 茎わかめのごまサラダ 手作りさつまいもの米粉蒸しパン	牛乳 豚肉 なんと みそ 茎わかめ 豆乳	中華麺 米油 ごま ごま油 米粉 砂糖 <u>さつまいも</u>	にんにく しょうが <u>にんじん</u> 玉ねぎ メンマ もやし 長ねぎ キャベツ サラダこんにゃく コーン	824	30.6
13 金	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲ風スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なんと 厚揚げ みそ ヨーグルト	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく 切干大根 しらたき <u>にんじん</u> ほうれん草 もやし 白菜 えのきたけ キムチ 長ねぎ にら しょうが	753	32.5
16 月	ごはん	牛乳	コーン焼売 春雨サラダ うずらの卵入り大根の オイスターソース煮	牛乳 たら わかめ 豚肉 うずら卵 厚揚げ	米 ラード でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油 米油	コーン 玉ねぎ もやし <u>にんじん</u> 大根 干しいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ	787	28.1
17 火	ごはん	牛乳	ほっけのみそマヨ焼き ごまたくあんあえ だまこ鍋	牛乳 ほっけ みそ かつお節 鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ ごま だまこ餅	しょうが <u>にんじん</u> キャベツ 小松菜 たくあん <u>大根</u> ごぼう えのきたけ しらたき 長ねぎ 水菜	753	30.9
18 水	こくどうパン	牛乳	【クリスマス献立】 鶏肉のコーンフレーク焼き もみの木サラダ 和風ミネストローネスープ リザーブデザート	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉 大豆 みそ	コッペパン 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 米油 <u>じゃがいも</u> 米粉マカロニ 米粉ガトーショコラ 米粉クレープ	にんにく ブロッコリー キャベツ セロリー <u>にんじん</u> 玉ねぎ しめじ トマト	877	36.6
19 木	麦ごはん	発酵乳 ストロベリー	冬野菜のカレー ミニオムレツ ひじきと青大豆のサラダ	発酵乳 豚肉 大豆 卵 ひじき 青大豆	米 大麦 砂糖 米油 さといも カレールウ 米粉 でんぷん	いちご しょうが にんにく 玉ねぎ <u>にんじん</u> <u>大根</u> ブロッコリー キャベツ コーン	767	26.8
20 金	ごはん	牛乳	【冬至献立】 たらとかぼちゃの黒酢炒め 三色おひたし 開運豚汁	牛乳 たら 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 米油 砂糖 ごま油 <u>じゃがいも</u>	かぼちゃ 玉ねぎ さやいんげん もやし ほうれん草 コーン <u>にんじん</u> <u>大根</u> れんこん こんにゃく 長ねぎ	769	30.3
23 月	麦ごはん	牛乳	セルフの塩だれ焼き肉并 みそポテト 厚揚げとキャベツのスープ	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 <u>じゃがいも</u>	しょうが にんにく もやし <u>にんじん</u> 玉ねぎ 長ねぎ レモン汁 キャベツ しめじ 小松菜	756	27.3

一食平均エネルギー：783 Kcal

たんぱく質：31.0 g

脂質：21.1 g

食塩：2.5 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

★太字の野菜は、中郷産です

<p>12月の献立から 「鶏肉のコーンフレーク焼き」</p> <p>【材料 4人分】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏もも皮なし肉 4枚 ・にんにく 少々 ・マヨネーズ 大さじ2 ・塩、こしょう 少々 ・コーンフレーク 大さじ2 	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①にんにくはおろす。 ②コーンフレークは少し砕いておく。 ③鶏もも皮なし肉に①とマヨネーズ、塩こしょうで下味をつける。 ④天板にクッキングシートを敷き、そこに②を並べる。 ⑤上から②をかけ、少し手で押し付けてなじませる。 ⑥オープンで焼く。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> <p>上のにせるのは、パン粉で代用できます</p> </div>
--	--