

| 日 | 曜 | 献立名 | 使用材料 | | | I栄養 - kcal | たんぱく質 g | |
|----|---|-----|---------------|-----------------|------------------------|------------------------------------|---------|------|
| | | | 血や肉になる | 熱や力になる | 体の調子を整える | | | |
| 12 | 火 | 牛乳 | ツナコーントースト | ツナ チーズ | 食パン マヨネーズ | たまねぎ ホールコーン | 680 | 25.5 |
| | | | すいとん | とり肉 スキムミルク たまご | 小麦粉 | にんじん だいこん はくさい こまつな かぶ 干しいたけ | | |
| | | | わかめサラダ | わかめ | 油 ごま油 さとう | もやし きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ | | |
| | | | みかん | | | みかん | | |
| 13 | 水 | 牛乳 | そぼろごはん | たまご とり肉 | 米 油 さとう | さやいんげん | 687 | 28.8 |
| | | | ししゃもフライ | ししゃも | 小麦粉 パン粉 油 | キャベツ にんじん | | |
| | | | わかめのみそ汁 | 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ | さとう | こまつな | | |
| | | | りんご | | | りんご | | |
| 14 | 木 | 牛乳 | みそうどん | 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ | うどん こんにゃく | にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ 干しいたけ | 656 | 29.8 |
| | | | いかの唐揚げ | いか | かたくり粉 油 | | | |
| | | | ポテトサラダ | | じゃがいも 油 さとう | にんじん キャベツ | | |
| | | | みかん | | | みかん | | |
| 15 | 金 | 牛乳 | ひじきチャーハン | 豚肉 ひじき たまご | 米 油 さとう ごま油 | ながねぎ たまねぎ にんじん グリンピース | 645 | 20.1 |
| | | | じゃがいもと大豆の磯辺揚げ | 青のり 大豆 | じゃがいも 油 かたくり粉 | | | |
| | | | 中華サラダ | ハム | 緑豆春雨 油 ごま油 さとう | にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ | | |
| 18 | 月 | 牛乳 | ごはん | | 米 | | 688 | 27.8 |
| | | | 四川豆腐 | 生揚げ 豚肉 | さとう 油 ごま油 かたくり粉 | たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース 干しいたけ | | |
| | | | チンゲンサイスープ | とり肉 豆腐 | | チンゲンサイ にんじん しめじ ながねぎ | | |
| | | | りんご | | | りんご | | |
| 19 | 火 | 牛乳 | ソフトフランスパン | | ソフトフランスパン | | 645 | 28.3 |
| | | | 鮭のマヨネーズ焼き | 鮭 | マヨネーズ 油 | たまねぎ パセリ | | |
| | | | ジャーマンポテト | ベーコン | じゃがいも バター | たまねぎ | | |
| | | | コーンスープ | とり肉 | さとう かたくり粉 | たまねぎ にんじん ホールコーン グリンピース | | |
| | | | グレープフルーツ | | | グレープフルーツ | | |
| 20 | 水 | 牛乳 | ごはん | | 米 | | 659 | 30.0 |
| | | | ささみフライ | とり肉 | 小麦粉 パン粉 油 | キャベツ にんじん | | |
| | | | こまつなときのこのスープ | とり肉 | | たまねぎ しめじ こまつな | | |
| | | | バナナ | | | バナナ | | |
| 21 | 木 | 牛乳 | スパゲティミートソース | 豚肉 レンズ豆 | スパゲッティ 油 さとう 小麦粉 | たまねぎ にんじん グリンピース | 645 | 22.9 |
| | | | フレンチサラダ | | さとう 油 ごま油 かたくり粉 | キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ | | |
| | | | オニオンスープ | ベーコン | 油 | たまねぎ にんじん しめじ | | |
| 22 | 金 | 牛乳 | わかめごはん | わかめ | 米 ごま | | 687 | 25.6 |
| | | | きびなごの南蛮漬け | きびなご | かたくり粉 油 さとう | ながねぎ | | |
| | | | ツナとじゃがいものサラダ | ツナ | じゃがいも 油 さとう | きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ | | |
| | | | けんちん汁 | 豚肉 豆腐 | こんにゃく | だいこん にんじん ごぼう こまつな 干しいたけ | | |
| 25 | 月 | 牛乳 | 深川めし | あさり 油揚げ | 米 さとう | にんじん ごぼう さやえんどう | 617 | 25.9 |
| | | | さといものそぼろ煮 | 豚肉 | さといも 油 さとう かたくり粉 | にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース 干しいたけ | | |
| | | | すまし汁 | 豆腐 | | しめじ こまつな | | |
| | | | みかん | | | みかん | | |
| 26 | 火 | 牛乳 | ピザトースト | ベーコン チーズ | 食パン 油 | たまねぎ ピーマン マッシュルーム | 632 | 23.7 |
| | | | ポトフ | とり肉 ウィンナー うずら卵 | じゃがいも さとう | たまねぎ にんじん キャベツ | | |
| | | | せん切り野菜サラダ | | さとう 油 ごま油 かたくり粉 | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ | | |
| | | | りんご | | | りんご | | |
| 27 | 水 | 牛乳 | ごはん | | 米 | | 673 | 29.7 |
| | | | いなだの塩焼き | いなだ | | | | |
| | | | 切り干し大根煮 | さつま揚げ | さとう | 切干大根 にんじん | | |
| | | | じゃがいものみそ汁 | 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ | じゃがいも | たまねぎ | | |
| 28 | 木 | 牛乳 | あんかけ焼きそば | 豚肉 いか かまぼこ うずら卵 | 蒸し中華めん ごま油 油 さとう かたくり粉 | たまねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ もやし チンゲンサイ | 681 | 29.0 |
| | | | サンラータン | とり肉 たまご | ごま かたくり粉 | ながねぎ にんじん もやし チンゲンサイ トマトジュース | | |
| | | | ポテトチップス | | じゃがいも 油 | | | |
| 29 | 金 | 牛乳 | ゆかりちりめんごはん | ちりめんじゃこ | 米 油 ごま油 | ゆかり | 680 | 32.6 |
| | | | とり肉の照り焼き | とり肉 | さとう かたくり粉 | | | |
| | | | 小松菜のおひたし | 油揚げ かつお節 | さとう | こまつな はくさい にんじん | | |
| | | | 豚汁 | 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ | じゃがいも こんにゃく | だいこん にんじん ごぼう こまつな ながねぎ | | |
| | | | ボンカン | | | | ボンカン | |

※都合により献立を変更する場合があります

みなさんはどんな正月をすごしましたか？ 正月は、おせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べすぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続く、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早起きと早寝を心がけ、運動不足を解消して食生活を見直しましょう。

コロナ・ノロウイルス・かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に 手洗いをきちんとしていますか？

わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

コロナ・ノロウイルス・かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。

