


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
火	ご飯 サバの香味焼き 高野豆腐と人参の煮物 春菊と白菜のお浸し みそ汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米)	まさば/凍り豆腐/木綿豆腐/油揚げ/わかめ/かつお加工品(かつお節)	ねぎ/しょうが/にんにく(りん茎)/にんにん/干し椎茸/しゆんぎく/はくさい	牛乳 怪獣揚げ 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	519 kcal 22.9 g 19.0 g 1.7 g
水	ぶどうパン ミートローフ ハワイアンサラダ トマト チキンスープ	ぶどうパン/とうもろこし缶詰(ホル)/パン粉(乾燥)/なたね油	豚ひき肉/たまご/鶏小間	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/きゅうり/パイナップル(缶詰)/トマト/ぶなしめじ/青ピーマン	牛乳 ポテトチーズ餅 果物 牛乳 ポーロ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	568 kcal 19.5 g 18.9 g 1.7 g
木	鮭のクリームスパゲティ 大根の梅ドレサラダ ブロッコリー 野菜スープ	スパゲティ/オリーブ油/薄力粉/有塩バター/三温糖1kg/なたね油	べにざけ/牛乳/パルメザンチーズ/かつお加工品(かつお節)/ベーコン短冊/こんぶ	玉葱/マッシュルーム/ぶなしめじ/だいこん/きゅうり/にんにん/梅干し(塩漬)うす塩180g/ブロッコリー/キャベツ	麦茶 高菜チャーハン 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503 kcal 18.8 g 17.9 g 1.7 g
金	ご飯 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ こんにやくの雷焼き 味噌けんちん汁	水稲穀粒(精白米)/上新粉/なたね油/板こんにやく(生いも)/さといも	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/豚中型種P-S(脂身付き)/生揚げ	きゅうり/キャベツ/にんじん/だいこん/生椎茸/ごぼう/ほうれんそう/ねぎ	牛乳 子鬼蒸し 果物 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514 kcal 19.1 g 18.4 g 1.4 g
土	鶏ごぼうごはん さつまいも梅尾煮 ごま和え みそ汁(カブ・しめじ)	水稲穀粒(精白米)/さつまいも/三温糖1kg/ごま(乾)	鶏小間/かつお加工品(かつお節)/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ	にんじん/ごぼう/さやえんどう/ほうれんそう/りょくとうもやし/かぶ/ぶなしめじ/玉葱/かぶ(葉)	牛乳 フルコップフレーク ビスケット 牛乳 かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 kcal 17.9 g 12.3 g 1.9 g
月	ミルクロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 白菜サラダ カリフラワーピクルス 豆乳スープ	ロールパン/マーマレード(低糖度)/なたね油	鶏若鶏肉胸(皮なし)/ベーコン短冊/豆乳	はくさい/きゅうり/温州蜜柑缶詰(果肉)/干しぶどう/カリフラワー/玉葱/にんじん/マッシュルーム/こまつな	麦茶 田舎風うどん 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	469 kcal 21.7 g 11.7 g 2.6 g
火	麻婆丼 チンゲン菜の中華和え トマト 春雨スープ	水稲穀粒(精白米)/ごま油/かたくち粉1kg/三温糖1kg/緑豆はるさめ	豚ひき肉/木綿豆腐/焼き豚/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	ねぎ/たけのこ/干し椎茸/しょうが/にんにく(りん茎)/チンゲンツァイ/にんじん/きくらげ(乾)/トマト/玉葱/にら	牛乳 かぼちゃのケーキ 果物 牛乳 ポーロ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	552 kcal 18.7 g 17.2 g 1.1 g
水	人参パン 秋刀魚のトマトソース マカロニサラダ ブロッコリー みそ汁(豆腐)②	ロールパン/上新粉/なたね油/オリーブ油/マカロニ(セモリナ)	さんま/ロースハムスライス/木綿豆腐/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ	しょうが/玉葱/トマト/にんにく(りん茎)/キャベツ/きゅうり/にんじん/ブロッコリー/ほうれんそう	麦茶 まいたけごはん 胡瓜スティック 牛乳 ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	552 kcal 21.0 g 24.0 g 2.1 g
木	タンメン 鶏肉の照焼き ステック甘酢 粉ぶきさつま芋	中華めん(生)/三温糖1kg/さつまいも	豚小間/かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/鶏若鶏肉胸(皮付き)	ねぎ/にんじん/たけのこ(ゆで)/キャベツ/ブロッコリー/もやし/にら/しょうが/だいこん/きゅうり	牛乳 きな粉揚げパン 果物 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	471 kcal 23.2 g 15.0 g 2.0 g
金	あけぼのごはん 鮭の黄金焼き 切干大根煮 きゅうり梅おかか和え すまし汁	水稲穀粒(精白米)/とうもろこし缶詰(クリーム)/三温糖1kg	こんぶ/べにざけ/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/絹ごし豆腐	にんじん/切干しだいこん/さやいんげん/干し椎茸/きゅうり/梅(塩漬)/まいたけ/ほうれんそう	牛乳 クラッカーサンド 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	447 kcal 20.5 g 13.8 g 1.7 g
土	すき焼き丼 もやしのサラダ トマト みそ汁(大根・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)/しらたき/なたね油/三温糖1kg	豚小間/焼き豆腐/ロースハムスライス/油揚げ	玉葱/にんじん/さやえんどう/りょくとうもやし/きゅうり/トマト/はくさい/葉ねぎ	牛乳 ピザトースト 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 kcal 20.1 g 18.2 g 1.6 g
月	胚芽ロールパン サンドリーフィッシュ コロコロポテトサラダ ブロッコリー 野菜スープ	ロールパン/じゃがいも/なたね油	めかじき/ヨーグルト(全脂無糖)/ベーコン短冊/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	玉葱/にんじん/きゅうり/ブロッコリー/生椎茸/ほうれんそう	麦茶 梅おかかおにぎり 胡瓜スティック 牛乳 ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	463 kcal 18.2 g 13.5 g 2.0 g
火	ハヤシライス 豆腐の中華サラダ 人参甘煮 レタスのスープ	水稲穀粒(精白米)/薄力粉/有塩バター/なたね油/三温糖1kg	豚肩(赤肉)/木綿豆腐/焼き豚/ベーコン短冊	玉葱/にんじん/マッシュルーム/グリーンピース(冷凍)/トマト/きゅうり/レタス	牛乳 スイートポテト 果物 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	526 kcal 17.5 g 17.7 g 1.7 g

芝久保レストラン


※食材の仕入れ等の状況によって、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質
16 水	けんちんうどん 白身魚の天ぷら 人参の甘煮 白いんげん豆煮	うどん(生) / さといも / 薄力粉 / なたね油 / 三温糖1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き) / かつお加工品(かつお節) / まがれい / いんげんまめ(乾)	だいこん / にんじん / ごぼう / こまつな	牛乳 フルーツヨーグルト ワッフル 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質	517 kcal 24.0 g
17 木	バターライス 鶏のチュリッ揚げ フライドポテト ブロッコリー・ミニトマト コーンポタージュ	水稲穀粒(精白米) / 有塩バター / 上新粉 / なたね油 / じゃがいも / とうもろこし缶詰(クリーム) / とうもろこし缶詰(ホル)	鶏若鶏肉手羽(皮付) / クリーム(乳脂肪) / 牛乳	にんにく(りん茎) / しょうが / ブロッコリー / ミニトマト / 玉葱	麦茶 ケーキ 牛乳 ウエハース	お誕生日会 エネルギー たんぱく質	568 kcal 17.0 g
18 金	南瓜パン キャベツメンチ フレンチサラダ トマト ペーコンスープ	ロールパン / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / なたね油	豚ひき肉 / たまご / ペーコン短冊	キャベツ / セロリー / 玉葱 / きゅうり / にんじん / トマト / だいこん / ぶなしめじ	牛乳 きな粉団子 果物 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質	446 kcal 16.0 g
19 土	ホットドック リンゴサラダ かぼちゃ煮 チゲンサイの中華スープ	ロールパン / なたね油 / 三温糖1kg / かたくり粉1kg / ごま油	ウィンナー / ロースハムスライス	キャベツ / りんご / きゅうり / にんじん / 日本かぼちゃ / チンゲンツァイ / 生椎茸	麦茶 ゆかりおにぎり せんべい 牛乳 かりんとう	エネルギー たんぱく質	540 kcal 14.6 g
21 月	スパゲティミートソース マセドアンサラダ ブロッコリー 野菜スープ	スパゲティ / オリーブ油 / なたね油 / じゃがいも / とうもろこし缶詰(ホル)	豚ひき肉 / パルメザンチーズ / プロセスチーズ / ロースハム1cm角切り / かつお加工品(かつお節) / こんぶ	なす / にんじん / 玉葱 / トマト / きゅうり / ブロッコリー / マッシュルーム / キャベツ / 青ピーマン	牛乳 大学芋 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質	517 kcal 20.9 g
22 火	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き チャプチェ かぼちゃのいとこ煮 みそ汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米) / 緑豆はるさめ / ごま油 / 三温糖1kg	べにざけ / 牛乳 / 豚中型種モモ(脂身付き) / あずき(乾) / 木綿豆腐 / 油揚げ / わかめ / かつお加工品(かつお節)	にら / にんじん / えのきたけ / にんにく(りん茎) / 日本かぼちゃ	牛乳 シュガートースト 果物 牛乳	エネルギー たんぱく質	508 kcal 24.4 g
24 木	ご飯 魚の磯辺焼き 里芋の柚味噌かけ 厚揚げと小松菜のソテー 沢煮椀	水稲穀粒(精白米) / さといも / 三温糖1kg / なたね油 / こんにやく(精粉)	まがれい / 生揚げ / 豚中型種ばら	ゆず(果汁、生) / こまつな / だいこん / にんじん / ごぼう / ねぎ	麦茶 雑炊 カミカミ昆布 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質	477 kcal 22.3 g
25 金	ペーグルパン いーのかりんとう揚げ シルバーサラダ ブロッコリー トマトスープ	フランスパン / かたくり粉1kg / なたね油 / 三温糖1kg / 緑豆はるさめ	豚肝臓 / ロースハムスライス / ペーコン短冊 / こんぶ	きゅうり / にんじん / ブロッコリー / トマト / 玉葱 / セロリー	飲むヨーグルト クリスマスクッキー 牛乳 ウエハース	クリスマス会 エネルギー たんぱく質	523 kcal 20.0 g
26 土	ご飯 鶏肉の照焼き みかんのフレンチサラダ ブロッコリー みそ汁(豆腐)②	水稲穀粒(精白米) / なたね油	鶏若鶏肉胸(皮付き) / 木綿豆腐 / わかめ / かたくちいわし(煮干し) / こんぶ	しょうが / きゅうり / キャベツ / にんじん / 温州蜜柑缶詰(果肉) / ブロッコリー / 玉葱 / ほうれんそう	牛乳 マカロニ安倍川 せんべい 牛乳 かりんとう	エネルギー たんぱく質	490 kcal 22.2 g
28 月	年越しうどん レーズンとさつま芋煮 大根の中華サラダ うさぎりんご	うどん(生) / かたくり粉1kg / さつまいも / 有塩バター / 三温糖1kg / ごま油	鶏小間 / 焼き豚	ねぎ / にんじん / 干し椎茸 / ほうれんそう / 干しぶどう / だいこん / きゅうり / りんご	牛乳 あんこ団子 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質	552 kcal 18.3 g




とうじ
冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。



サケとシャケの違い？

「サケ」と「シャケ」。呼び方の使い分けはしていますか？あるテレビ局では、生物としての名前を「サケ」、食品としての名前を「シャケ」と呼び分けているそうです。また、加工する前を「サケ」、加工後を「シャケ」ということもあるようです。




行事メニュー

- 14日 芝久保レストラン
- 17日 お誕生日会
- 22日 冬至
- 25日 クリスマスクッキー
- 28日 年越しうどん