

1がつよていこんだてひょう

日・曜日	こんだてめい		おかず	おもなさいりょうめい	体の調子を整えるもの(緑)	むがくくじん エヌギー たんぱくしつ	
	主食	飲み物					
9金	ぎょうじ食 かがみびら 行事食 鏡開き かてめし	MILK	焼きししゃも かきたま汁 白玉あづき	とりにく ちくわ あぶらあげ ししゃも とりにく たまご どうぶ あずき けずりぶし ぎゅうにゅう	ごめ こんにゃく さとう ごま あぶら でんぶん しゅうたまご	にんじん ごぼう れんこん しいたけ たまねぎ こまつな	636kcal 25.3g
13火	しゅんしょくさい 旬の食材 ごぼう きなこ揚げパン	MILK	ポトフ ごぼうサラダ 果物(みかん)	さなこ とりにく ベーコン けずりぶし ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ごぼう だいこん みかん	600kcal 21.1g
14水	ごはん	MILK	生揚げと豚肉の味噌炒め 茎わかめのにんにく炒め たまごスープ	なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご けずりぶし くぎわかめ ぎゅうにゅう	ごめ さとう ごま でんぶん あぶら	キャベツ にんじん コーン さやいんげん ながねぎ たけのこ さくらげ にんにく たまねぎ こまつな えのきたけ	600kcal 22.8g
15木	ぎょうじょく こしょうがつ 行事食 小正月 あずきごはん	MILK	さごちの胡麻味噌焼き 野菜のじゃこ和え 吉野汁	あずき さごち みそ ちりめんじゃこ とりにく とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	ごめ もちごめ ごま さとう あぶら さといも でんぶん	しょうが ながねぎ こまつな もやし にんじん だいこん しいたけ	600kcal 28.7g
16金	しゅんしょくさい 旬の食材 ほうれんそう 麦ごはん	MILK	厚焼き卵 豚汁 ほうれん草の彩り和え	たまご ぶたにく みそ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	ごめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にら しいたけ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう もやし しめじ	604kcal 25.3g
19月	はちおじさん 八王子産 ゆず スパゲティミートソース	MILK	はくさいスープ ゆず蜜フルーツ	ぶたにく チーズ ベーコン けずりぶし ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら はちみつ さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ゆず トマト はくさい フルーツミックス	602kcal 23.4g
20火	ねん あきた けん 100年 Ford 秋田県	MILK	さばの塩焼き 即席漬け きりたんぽ汁	さば とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	ごめ あぶら きりたんぽ こんにゃく	だいこん キャベツ ゆがり こまつな にんじん ながねぎ ごぼう	643kcal 23g
21水	ごはん	MILK	マーボー豆腐 じゃがいもの甘辛揚げ かぶのスープ	とうふ ぶたにく みそ とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	ごめ あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく かぶ かぶのは たまねぎ えのきたけ	655kcal 24g
22木	た やさい しっかり食べよう野菜350 セサミトースト	MILK	チキンビーンズ わかめサラダ りんごジュース	だいず とりにく わかめ ぎゅうにゅう	パン バター さとう ごま あぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ グリンピース コーン キャベツ もやし りんごジュース	670kcal 25g
23金	は はく 育む ごはん	MILK	タ焼小焼やき のりの佃煮 吻汁 野菜の彩り和え	ほき やきのり だいす とりにく みそ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	ごめ マヨネーズ ごま さとう じゃがいも あぶら	にんじん だいこん ながねぎ しめじ こまつな もやし	626kcal 27.8g
27火	はちおうじ 地元を大切に 八王子ラーメン	MILK	うずら卵のからめ煮 棒餃子	ぶたにく けずりぶし にぼし うずらたまご ぎゅうにゅう	むしゅうか あぶら ごま はるさめ でんぶん きょうざのかわ	たけのこ にんにく しょうが コーン もやし きくらげ はくさい こまつな たまねぎ にら	623kcal 26.1g
28水	お おいしく手作り カレーライス	MILK	野菜のピクルス ヨーグルトの ピーチソースかけ	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	ごめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが グリンピース だいこん きゅうり おうとうかん	646kcal 18.1g
29木	とう 旨みたっぷり 大豆ピラフ	MILK	チキンのハーブ焼き オニオンスープ 果物(紅マドンナ)	とりにく だいす とりにく ベーコン けずりぶし ぎゅうにゅう	ごめ あぶら バター	にんじん たまねぎ バセリ コーン グリンピース にんにく べにマドンナ	622kcal 24.5g
30金	ち ちさんちじ 地産地消 わかめごはん	MILK	桑都揚げ ごま和え はっちくんのみそ汁	わかめ ちりめんじゃこ ささかまぼこ たまご あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	ごめ あぶら こむぎこ ごま さつまいも さとう	はくさい にんじん だいこん しいたけ くわのはこ チングンツアイ もやし こまつな	600kcal 23g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

