

日・曜日	こんだてめい 献立名		おも　さいりょうめい 主な材料名				えいりょうか 栄養価
	しゅしょく 主食	のみもの	しゅさい　ふくさい 主菜　副菜など				エネルギーkcal たんぱくしつg
1月	とりごぼうピラフ		白菜スープ ポップビーンズ	とりにく　けずりぶし　だいず あおのり　ぎゅうにゅう	こめ　さとう　でんぶん バター　あぶら	ごぼう　グリーンピース　コーン はくさい　たまねぎ えのきたけ　しいたけ にんじん　にんにく	600kcal
							21g
2火	旬:小松菜 ごはん		いかの香味焼き じゃがいものそぼろ煮 小松菜とコーン炒め	いか　みそ　とりにく ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも　こんにゃく さとう　でんぶん　あぶら	しょうが　にんにく たまねぎ　コーン　もやし さやいんげん　こまつな にんじん　ながねぎ	611kcal
	27.4g						
3水	五つ星献立×東京ビートレインズ ごはん		豚の生姜焼き もやしと茎わかめのピリ辛炒め にうたまみそ汁　くだもの	ぶたにく　たまご　とうふ くきわかめ　にぼし　みそ ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも　あぶら こまあぶら　こま	しょうが　たまねぎ　もやし えのきたけ　みかん　にら	615kcal
	26g						
4木	八王子ラーメン		のり塩ポテト 黒糖大豆	ぶたにく　けずりぶし にぼし　あおのり　だいず うずらのたまご　ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん　さとう じゃがいも　あぶら こまあぶら　こま	たけのこ　にんにく　しょうが コーン　きくらげ　もやし たまねぎ　こまつな	604kcal
							22.1g
5金	八王子産ブロッコリー ゆかりごはん		たまご焼き 八王子産ブロッコリーのこんぶ和え 呉汁　くだもの	たまご　とりにく　だいず ぶたにく　けずりぶし とうふ　あぶらあげ　みそ こんぶ　ぎゅうにゅう	こめ　さとう　こんにゃく あぶら　こまあぶら　こま	たまねぎ　しいたけ　キャベツ だいこん　みかん　ゆかりこ にんじん　ブロッコリー	632kcal
	26.8g						
8月	ごはん		さばの七味焼き 野菜の彩り和え　みそ汁	さば　かつおぶしこ　あぶらあげ みそ　わかめ　にぼし ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも こまあぶら	にんにく　ながねぎ　もやし しめじ　たまねぎ　だいこん こまつな　にんじん	649kcal
							24.4g
9火	国産小麦パン		ポテトのミート焼き ABCスープ りんご缶のヨーグルト和え	ぶたにく　とりにく　けずりぶし チーズ　ヨーグルト　ぎゅうにゅう	パン　じゃがいも　さとう マカロニ　あぶら	たまねぎ　しめじ　キャベツ にんじん　りんごかん	602kcal
							23g
10水	ごはん		マーボー豆腐 はるさめスープ　ごまめナッツ	とうふ　ぶたにく　みそ とりにく　けずりぶし　いりこ ぎゅうにゅう	こめ　さとう　でんぶん はるさめ　あぶら こまあぶら　こま アーモンド　グラニューとう	ながねぎ　しょうが　にんにく はくさい　たまねぎ　にんじん にら　こまつな	649kcal
							27.5g
11木	八王子産根しょうが ごはん		ちくわのマヨネーズ焼き 八王子産根しょうがの鶏団子汁 わかめとツナの和え物	ちくわ　かつおぶしこ　とりにく けずりぶし　ツナ　あおのり なまクリーム　あぶらあげ わかめ　とうふ　ぎゅうにゅう	こめ　でんぶん　さとう こまあぶら　こま マヨネーズ　あぶら	しょうが　ながねぎ しいたけ　きくらげ　ごぼう キャベツ　もやし　だいこん にんじん　コーン	656kcal
	25.5g						
12金	ひじきごはん		いかの香り揚げ ごま酢あえ　豚汁	とりにく　あぶらあげ　いか ぶたにく　とうふ みそ　けずりぶし　ひじき ぎゅうにゅう	こめ　さとう　でんぶん じゃがいも　あぶら こまあぶら　こま	しいたけ　しょうが　にんにく だいこん　たまねぎ　にんじん さやいんげん　こまつな　もやし	642kcal
							29.1g
15月	野菜350 ごはん		豚肉のキムチ炒め ツナポテトぎょうざ わかめスープ	ぶたにく　ツナ　とうふ けずりぶし　わかめ ぎゅうにゅう	こめ　でんぶん　じゃがいも ぎょうざのかわ　あぶら こまあぶら　こま	にんにく　キムチ　しょうが　もやし しいたけ　たまねぎ　コーン　にら	652kcal
	22.5g						
16火	パン 八王子ナポリタン		白身魚の香草パン粉焼き 白いんげん豆のスープ	みそ　メルルーサ　とりにく しろいんげんまめ　けずりぶし ぎゅうにゅう	パン　スパゲティ　さとう パンこ　オリーブゆ　あぶら	にんにく　たまねぎ　キャベツ にんじん　パセリ　バジル	607kcal
							27.7g
17水	旬:れんこん ごはん		れんこんとひじきのハンバーグ 白菜とコーンのサラダ じゃがいものみそ汁	とうふ　ぶたにく　あぶらあげ みそ　けずりぶし　ひじき たまご　ぎゅうにゅう	こめ　パンこ　さとう でんぶん　あぶら じゃがいも	たまねぎ　れんこん　はくさい えのきたけ　にんじん　コーン	645kcal
	24.6g						
18木	100年フード 岐阜県 ごはん		ししゃもの香り揚げ 大蔵のごっつお　くだもの 白菜とえのきのみそ汁	ししゃも　あぶらあげ　こんぶ とうふ　にぼし　ぶたにく みそ　ぎゅうにゅう	こめ　ごまあぶら こんにゃく　さとう さといも　あぶら　でんぶん	にんにく　しょうが　だいこん にんじん　ごぼう　はくさい えのきたけ　たまねぎ　みかん	607kcal
	22.1g						
19金	大豆ピラフ		ポテトカルボナーラ オニオンスープ	とりにく　だいず　ベーコン けずりぶし　チーズ なまクリーム　ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも あぶら	たまねぎ　コーン　グリーンピース にんにく　にんじん　パセリ	603kcal
							18.4g
22月	冬至献立 ごはん		さごちの幽庵焼き かぼちゃすいとん もやしのからしあえ	さごち　とりにく　あぶらあげ みそ　にぼし　たまご ぎゅうにゅう	こめ　さとう こむぎこ　しらたまこ あぶら　じゃがいも	ゆず　ながねぎ　だいこん にんじん　かぼちゃ　もやし	622kcal
	28.5g						
23火	有機かぼちゃの カレーライス		フレンチサラダ 黄桃缶	とりにく　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　こむぎこ バター　さとう	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん にんにく　しょうが　グリーンピース りんご　キャベツ　きゅうり おうとうかん	659kcal
							16.6g
24水	クリスマス献立 コーンピラフ	シヨア	鶏の唐揚げ ミネストローネ 森都カップケーキ	とりにく　ベーコン　だいず けずりぶし　たまご ぎゅうにゅう　シヨア	こめ　さとう　こむぎこ あぶら　バター　でんぶん ベーキングパウダー	コーン　たまねぎ　グリーンピース しょうが　キャベツ　セロリ トマト　くわのはこ　にんじん	650kcal
	20.5g						