



2022年1月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：600kcal
 たんぱく質：21.4g
 脂質：17.2g
 食塩相当量：1.7g

旬の食材
 ・春の七草
 ・小松菜
 ・レモン
 ・みかん
 ・りんご



～「和ごはん」を
取り入れよう～

からだにやさしい
「和食」中心の食事を
提供しています。

食料調達費
管理研修プロジェクト

※14日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
					1
3	4	5	6	7	8
	協力日	カレーライス マカロニサラダ パイン缶 ポップコーン お茶	☆お正月メニュー☆ ごはん 白身魚の西京焼き 田作り・さつま芋きんとん 紅白なます・お雑煮風 レモントースト 牛乳	麦ごはん 肉豆腐 フロッコリーのおかか和え 青菜と麩の味噌汁 七草がゆ お茶	焼きそば 貝だくさん味噌汁 りんご バウムクーヘン 牛乳
10	11	12	13	14	15
☆成人の日☆ 	☆鏡開き☆ ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き ひじき煮 わかめと玉葱の味噌汁 芋ぜんざいとぼりんこ お茶	☆ものがたりメニュー☆ ごはん 鶏肉の甘酢煮 切干大根の和え物 豆乳味噌汁 おおきなカステラ風ケーキ 牛乳	中華丼 いんげんのツナ和え 大根とコーンのスープ じゃこマヨトースト 牛乳	☆食育：りんご☆ ぎつねうどん 白菜の納豆和え りんご きな粉おにぎり お茶	スパゲティナポリタン 貝だくさんスープ オレンジ 紅茶ケーキ 牛乳
17	18	19	20	21	22
アマランサスごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのオーロラソース和え わかめと人参の味噌汁 プリンとビスケット 牛乳	ごはん 豚肉と根菜の煮物 フロッコリーのゆかり和え ほうれん草と玉葱の味噌汁 焼き芋 牛乳	ごはん 柳川風煮 青菜の磯和え 厚揚げとえのきの味噌汁 抹茶クッキー 牛乳	ごはん 肉じゃが ほうれん草の炒め物 うず揚げとごぼうの味噌汁 クリームスープスパゲティ お茶	 麦ごはん さばのおかか揚げ出し 小松菜のごま和え 大根としめじのすまし汁 ココアバナナケーキ 牛乳	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー 黒糖ケーキ 牛乳
24	25	26	27	28	29
ごはん 白身魚の南部焼き 高野豆腐煮 麩と青菜のすまし汁 コーンフレーク 牛乳	☆お誕生日会☆ カラフルピラフ 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ フロッコリーとプチトマト コンソメスープ 祝いケーキ オレンジジュース	ごはん 豆腐入り玉子焼き もずくの酢の物 ほうれん草と玉葱の味噌汁 麩のラスクとみかん 牛乳	ミネラルロール 豆乳味噌グラタン コールスローサラダ 小松菜としめじのスープ おにぎりと食べる煮干し お茶	ハヤシライス フロッコリーサラダ チーズ みたらしまカロニ 牛乳	醤油ラーメン 青のりポテト バナナ 牛乳ケーキ 牛乳
31					
ごはん カラフトししゃものパン粉焼き ひじきサラダ 大根と小松菜のスープ ボンデケーキ 牛乳					