



| 日/曜日 | 献立名             | 食材料名          |                 |                           | 栄養価         |
|------|-----------------|---------------|-----------------|---------------------------|-------------|
|      |                 | 体をつくるものになるもの  | 熱や力になるもの        | 体の調子を整えるもの                |             |
| 2 月  | 食パン             |               | 食パン/マーガリン       |                           | エネルギー(kcal) |
|      | 鶏のトマト煮          | 鶏肉            | 油/片栗粉           | 人参/玉葱/カットトマト/にんにく         | 374         |
|      | ツナサラダ           | ツナ            | 油               | キャベツ/胡瓜/レタス               |             |
|      | かぶと豚ひき肉のスープ     | 豚ひき肉          |                 | かぶ                        | たんぱく質(g)    |
|      | バナナ             |               |                 | バナナ                       | 16.6        |
| 4 水  | 二色丼             | 豚ひき肉/卵        | ご飯/砂糖/油         | 生姜                        | エネルギー(kcal) |
|      | 酢の物             | わかめ/しらす       | 砂糖              | 胡瓜/人参/レタス                 | 452         |
|      | すまし汁            | あらははんぺん       |                 | 三つ葉                       |             |
|      | みかん             |               |                 | みかん                       | たんぱく質(g)    |
|      |                 |               |                 |                           | 20          |
| 5 木  | ミートスパゲッティ       | 豚ひき肉          | スパゲッティ/油/砂糖/片栗粉 | 人参/玉葱/グリーンピース/カットトマト/にんにく | エネルギー(kcal) |
|      | カリフラワーとコーンのサラダ  |               | 油               | カリフラワー/きゅうり/コーン           | 380         |
|      | ほうれん草と豚肉のスープ    | 豚肉            | 片栗粉             | ほうれん草/生姜                  |             |
|      | りんご             |               |                 | りんご                       | たんぱく質(g)    |
|      |                 |               |                 |                           | 16.1        |
| 6 金  | ご飯              |               | ご飯              |                           | エネルギー(kcal) |
|      | 魚の人参オイル焼き       | おひょう          | 小麦粉/油           | 人参/玉葱                     | 399         |
|      | 小松菜と竹輪の和え物      | 竹輪            |                 | キャベツ/小松菜/人参               |             |
|      | 豚汁              | 味噌/豚肉         | 油               | 大根/玉葱/キャベツ/万能葱            | たんぱく質(g)    |
|      | 柿               |               |                 | 柿                         | 20.7        |
| 9 月  | 豚肉と白菜の旨煮丼       | 豚肉            | ご飯/油/片栗粉        | 白菜/きくらげ/にんにく/生姜           | エネルギー(kcal) |
|      | 小松菜と油揚げの煮浸し     | 油揚げ           | 砂糖              | 小松菜/人参/もやし                | 428         |
|      | わかめスープ          | わかめ           | ごま              | 玉葱                        |             |
|      | みかん             |               |                 | みかん                       | たんぱく質(g)    |
|      |                 |               |                 |                           | 16.3        |
| 10 火 | ご飯              |               | ご飯              |                           | エネルギー(kcal) |
|      | 鮭の味噌焼き          | 鮭/味噌          | 砂糖/ごま/片栗粉       |                           | 419         |
|      | 酢の物             | わかめ/しらす       | 砂糖              | 胡瓜/人参/レタス                 |             |
|      | 吉野汁             | カニカマ          | 片栗粉             | かぶ/三つ葉                    | たんぱく質(g)    |
|      | りんご             |               |                 | りんご                       | 19.6        |
| 11 水 | きのこうどん          | 牛肉            | うどん/油/砂糖/片栗粉    | 玉葱/しめじ/椎茸/えのき/ほうれん草/生姜    | エネルギー(kcal) |
|      | 野菜のそぼろ煮         | 鶏ひき肉          | 油/じゃがいも/砂糖      | 人参/グリーンピース/生姜             | 417         |
|      | 柿               |               |                 | 柿                         |             |
|      |                 |               |                 |                           | たんぱく質(g)    |
|      |                 |               |                 |                           | 15.6        |
| 12 木 | ご飯              |               | ご飯              |                           | エネルギー(kcal) |
|      | 鶏肉と高野豆腐の煮物      | 鶏肉/高野豆腐       | 油/こんにゃく/里芋      | 人参/生姜/グリーンピース             | 427         |
|      | 和え物             |               |                 | キャベツ/ほうれん草                |             |
|      | 味噌汁             | 味噌/油揚げ        |                 | 大根                        | たんぱく質(g)    |
|      | みかん             |               |                 | みかん                       | 18          |
| 13 金 | ぶどうパン           |               | ぶどうパン/マーガリン     |                           | エネルギー(kcal) |
|      | 鶏のから揚げ          | 鶏肉/つなぎ卵       | 油/片栗粉/小麦粉       | にんにく/生姜                   | 438         |
|      | ブロッコリーとベーコンのサラダ | ベーコン          | 油               | ブロッコリー/人参/コーン             |             |
|      | 大根と椎茸のスープ       |               |                 | 大根/干し椎茸                   | たんぱく質(g)    |
|      | バナナ             |               |                 | バナナ                       | 20.2        |
| 16 月 | クリームペンネ         | ベーコン/生クリーム/牛乳 | ペンネ/油           | 玉葱/人参/しめじ/ニンニク            | エネルギー(kcal) |
|      | チキンサラダ          | 鶏肉            | 油               | キャベツ/胡瓜/レタス               | 371         |
|      | 牛肉入りトマトスープ      | 牛肉            |                 | 玉葱/カットトマト/ニンニク            |             |
|      | りんご             |               |                 | りんご                       | たんぱく質(g)    |
|      |                 |               |                 |                           | 16.1        |
| 17 火 | ロールパン           |               | ロールパン           |                           | エネルギー(kcal) |
|      | ポトフ             | 鶏肉、ベーコン       | じゃがいも           | 大根/人参/かぶ/キャベツ             | 380         |
|      | ブロッコリーボイル       |               | マヨネーズ           | ブロッコリー                    |             |
|      | キャンディーチーズ       | チーズ           |                 |                           | たんぱく質(g)    |
|      | みかん             |               |                 | みかん                       | 21.4        |

|      |                     |                                |             |                    |             |
|------|---------------------|--------------------------------|-------------|--------------------|-------------|
| 18 水 | ご飯                  |                                | ご飯          |                    | エネルギー(kcal) |
|      | 豚肉と大根の煮物            | 豚肉                             | 油           | 大根/人参/生姜           | 406         |
|      | 磯辺和え                | のり                             |             | もやし/キャベツ/ほうれん草     | たんぱく質(g)    |
|      | 味噌汁                 | 味噌/豆腐/わかめ                      |             |                    | 15.4        |
| 19 木 | りんご                 |                                |             | りんご                | エネルギー(kcal) |
|      | 食パン                 |                                | 食パン/マーガリン   |                    | 396         |
|      | 鮭のホワイトシチュー          | 鮭/牛乳/生クリーム/チーズ                 | 小麦粉/じゃがいも/油 | 人参/玉葱/コーン          | たんぱく質(g)    |
|      | グリーンサラダ             |                                | 油           | キャベツ/ブロッコリー/レタス    | 15.5        |
| 20 金 | バナナ                 |                                |             | バナナ                | エネルギー(kcal) |
|      | わかめご飯               | わかめ                            | ご飯          |                    | 391         |
|      | おでん                 | うずらの卵/竹輪/がんも/あらははんべん/つみれ/揚げボウル | ちくわぶ/こんにゃく  | 大根/人参              | たんぱく質(g)    |
|      | おかか和え               | 鰹節                             |             | 白菜/小松菜             | 14.9        |
| 24 火 | 柿                   |                                |             | 柿                  | エネルギー(kcal) |
|      | 味噌うどん               | 鶏肉/味噌/油揚げ                      | うどん/油/里芋    | 人参/玉葱/ほうれん草/生姜     | 409         |
|      | さつまいものそぼろ煮          | 豚ひき肉                           | さつまいも/砂糖/油  | 生姜                 | たんぱく質(g)    |
|      | りんご                 |                                |             | りんご                | 15.7        |
| 25 水 |                     |                                |             |                    | エネルギー(kcal) |
|      | ぶどうパン               |                                | ぶどうパン/マーガリン |                    | 403         |
|      | 魚フライ                | おひょう/つなぎ卵                      | 油/小麦粉/パン粉   |                    | たんぱく質(g)    |
|      | イタリアンサラダ            | チーズ                            | 油           | レタス/胡瓜/人参          | 22.6        |
| 26 木 | 鶏ひき肉と野菜のスープ         | 鶏ひき肉                           | 油           | キャベツ/玉葱/コーン        | エネルギー(kcal) |
|      | バナナ                 |                                |             | バナナ                | 412         |
|      | ひじきご飯               | ひじき                            | ご飯/砂糖       |                    | たんぱく質(g)    |
|      | 味噌ちゃんこ              | 鶏肉/味噌/油揚げ                      | 油           | 白菜/長葱/人参/にら/もやし/椎茸 | 14.7        |
| 27 金 | 小松菜とキャベツのオイスターソース和え |                                |             | キャベツ/小松菜/にんにく      | エネルギー(kcal) |
|      | りんご                 |                                |             | りんご                | 469         |
|      | 親子丼                 | 鶏肉/卵                           | ご飯/砂糖       | 玉葱/三つ葉             | たんぱく質(g)    |
|      | 磯辺和え                | のり                             |             | もやし/人参/キャベツ        | 20.3        |
| 30 月 | 味噌汁                 | 油揚げ                            |             | かぶ/かぶの葉            | エネルギー(kcal) |
|      | みかん                 |                                |             | みかん                | 428         |
|      | 黒糖ロール               |                                | 黒糖ロール       |                    | たんぱく質(g)    |
|      | ポークビーンズ             | 豚肉/大豆/ベーコン                     | 油/片栗粉       | 人参/玉葱/カットトマト/ニンニク  | 18.2        |
|      | コーンサラダ              |                                | 油           | キャベツ/レタス/きゅうり/コーン  |             |
|      | ほうれん草と豚肉のスープ        | 豚肉                             | 片栗粉         | ほうれん草/生姜           |             |
|      | バナナ                 |                                |             | バナナ                |             |

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ボイルします。

## おなか元気! 3つのポイント

**朝ごはん**

朝ごはんはおなかが目覚めて、朝からスッキリうんちが出ます。

**食物繊維**

ヨーグルト、納豆、ゴボウ、ワカメなどはおなかの動きをととのえます。

**運動**

体を動かすと腸が動きやすくなり、おなかの調子が良くなります。

