

# 1月 お弁当メニュー

| 日<br>・<br>(曜) | 献立  | 材料と体内での働き       |                                |   | 日<br>・<br>(曜) | 献立   | 材料と体内での働き                |                        |   |
|---------------|---|-----------------|--------------------------------|---|---------------|--|--------------------------|------------------------|---|
|               |   | 熱や力の<br>もとなるもの  | 体を<br>つくるもの                    | からだの調子<br>を整えるもの                        |               |  | 熱や力の<br>もとなるもの           | 体を<br>つくるもの            | からだの調子<br>を整えるもの                                  |
| 12<br>(火)     | チーズ包みメンチカツ<br>ハンパソウザラダ<br>煮物<br>小松菜の胡麻和え        | 米<br>緑豆春雨<br>胡麻 | チーズ包みメンチカツ<br>鶏肉・竹輪<br>紅生姜がんも  | キャベツ・もやし<br>生姜・人参<br>小松菜                | 21<br>(木)     | ポーク味噌焼き<br>高菜スパゲティ<br>筍のハオ炒め<br>小松菜の胡麻和え       | 米<br>スパゲティ<br>胡麻         | 豚肉                     | キャベツ・生姜<br>玉ねぎ・高菜<br>竹の子・小松菜<br>人参・木耳             |
| 13<br>(水)     | 鶏の味噌焼き<br>中華うま煮<br>大根のカニ風味サラダ<br>カレーコロッケ        | 米<br>マヨネーズ      | 鶏肉・豚肉<br>カニカマ<br>カレーコロッケ       | キャベツ・玉ねぎ<br>人参・生姜・大根<br>白菜・とうもろこし<br>木耳 | 22<br>(金)     | 鶏立田揚げ おろしソース<br>マカロニサラダ<br>もやしとぎゅうりの和え物<br>大豆煮 | 米<br>マヨネーズ<br>マカロニ<br>胡麻 | 鶏立田揚げ・大豆               | 大根・生姜・きゅうり<br>キャベツ・人参<br>グリーンピース・椎茸<br>とうもろこし・もやし |
| 14<br>(木)     | 照焼きハンバーグ<br>トマトペンネ<br>筍の味噌炒め<br>スクランブルエッグ       | 米<br>ペンネ        | ハンバーグ<br>ベーコン・卵<br>カニカマ        | 玉ねぎ・ケチャップ<br>筍・木耳・生姜                    | 25<br>(月)     | 休み   |                          |                        |   |
| 15<br>(金)     | 駿河湾産桜エビ入りクリームコロッケ<br>焼うどん<br>ハムマリネ<br>ごぼうのすり身揚げ | 米<br>うどん        | クリームコロッケ<br>ハム・豚肉<br>ごぼうのすり身揚げ | キャベツ・人参<br>玉ねぎ・ピーマン                     | 26<br>(火)     | 休み   |                          |                        |   |
| 18<br>(月)     | 休み  |                 |                                |   | 27<br>(水)     | 休み   |                          |                        |   |
| 19<br>(火)     | ハンバーグデミグラスソース<br>ナポリタン<br>春巻き<br>もやしソテー         | 米<br>スパゲティ      | ハンバーグ<br>ツナ・春巻き<br>ウィンナー       | 玉ねぎ・ブロッコリー<br>ケチャップ・もやし<br>人参           | 28<br>(木)     | 鮭塩焼き<br>野菜コロッケ<br>ペンネソテー<br>ミートオムレツ            | 米<br>ペンネ                 | 鮭・野菜コロッケ<br>ツナ・ミートオムレツ | 大根・人参<br>玉ねぎ・とうもろこし<br>グリーンピース<br>パセリ             |
| 20<br>(水)     | ヒレカツ<br>春雨中華サラダ<br>小判ひろうず<br>菜の花のしらす和え          | 米<br>緑豆春雨<br>胡麻 | ヒレカツ・ハム<br>小判ひろうず<br>しらす       | キャベツ・人参<br>とうもろこし<br>きゅうり・菜の花           | 29<br>(金)     | ハンバーグ和風ソース<br>焼きそば<br>茎わかめの金平<br>チキンマリネ        | 米<br>蒸し中華麺               | ハンバーグ<br>鶏肉            | 大根・えのき<br>椎茸・生姜・玉ねぎ<br>人参・茎わかめ<br>ピーマン            |