

1月 お弁当メニュー

日 ・ (曜)	献立	材料と体内での働き			日 ・ (曜)	献立	材料と体内での働き		
		熱や力の もとになるもの	体を つくるもの	からだの調子 を整えるもの			熱や力の もとになるもの	体を つくるもの	からだの調子 を整えるもの
10 (水)	チキンステーキみそマヨソース 焼きうどん 五目金平 スクランブルエッグ	ごはん 白いりごま こんにゃく マヨネーズ	チキンステーキ 豚小間・カニカマ 油揚げ 玉子	玉ねぎ・生姜 白菜・ごぼう 人参 きくらげ	23 (火)	照り焼きハンバーグ 芋天 豆乳がんも 小松菜の胡麻和え	ごはん さつまいも 黒いりごま	ハンバーグ 豆乳がんも	キャベツ 小松菜 人参
11 (木)	チーズ包みメンチカツ トマトパスタ 水餃子 カレーさつま揚げ	ごはん パスタ	メンチカツ ベーコン 水餃子 カレーさつま揚げ	キャベツ 玉ねぎ トマト カイエンペッパー	24 (水)	甘辛唐揚げ 筍のハオ炒め オムレツ ツナと玉ねぎのマリネ	ごはん 白いりごま	唐揚げ ミートオムレツ ツナ	竹の子・生姜 きくらげ ピーマン トマト・玉ねぎ
12 (金)	桜えび入りクリーミーコロッケ 中華あんかけ 味噌田楽 ター菜のナムル	ごはん うどん こんにゃく さといも	エビクリーミーコロッケ 豚挽肉 竹輪	キャベツ 青菜 ザーサイ	29 (月)	厚切りハムカツ チャプチェ 筍の味噌炒め ポテトサラダ	ごはん 春雨 じゃがいも マヨネーズ	ハムカツ 豚挽肉	キャベツ・竹の子 人参・きくらげ ニラ・玉ねぎ 生姜
17 (水)	鶏の竜田揚げ ピリ辛切干大根サラダ 角揚げ煮 菜の花のしらす和え	ごはん マヨネーズ	鶏肉 ツナ 角揚げ しらす	青菜・人参 もやし・菜の花 切干大根 コーン	30 (火)	ハンバーグおろしソース ピリ辛そばろスパゲティ カニコロッケ 若芽の酢の物	ごはん パスタ	ハンバーグ カニコロッケ 葉そばろ わかめ	インゲン・がり 大根 生姜 玉ねぎ
18 (木)	ポークソテー和風きのこソース ペペロンチーノ チリ春巻 若芽のナムル	ごはん パスタ 白いりごま	豚ロース ベーコン 春巻き わかめ	大根・玉ねぎ 干しいたけ・にんにく えのき茸・生姜 カイエンペッパー	31 (水)	チキンソテー野菜あん マカロニサラダ 角揚げ煮 真砂炒め	ごはん マカロニ こんにゃく マヨネーズ	チキン ハム 彩り角揚げ 明太子	玉ねぎ・人参 人参・ピーマン 干しいたけ グリーンピース
19 (金)	マカロニグラタンコロッケ カレービーフン こんにゃくステーキ はんぺん煮	ごはん ビーフン こんにゃく 白いりごま	グラタンコロッケ はんぺん	キャベツ・きくらげ 玉ねぎ・ニラ 人参 カイエンペッパー					
22 (月)	ひれかつ カレー 大根サラダ 菜の花の煮浸し	ごはん マヨネーズ	ひれかつ 豚小間 ツナ 油揚げ	キャベツ・人参 玉ねぎ・菜の花 大根 かいわれ大根					