

日	曜	献立名	おやつ	熱と力 に注ぎたいもの	血や肉や骨 に注ぎたいもの	体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	木	ウインターライス ツナマカロニサラダ	牛乳	ごはん	ウインター	五ねぎ、人参	585
15	木	五ねぎと卵のスープ 洋梨	ミニソーめん	バター マカロニ ツナ	ツナ	いんげん、きゅうり	15.0
2	金	ごはん 牛肉のつけやき	牛乳	ごはん	牛肉	五ねぎ、レタス	571
16	金	きゅうりとわかめのあじものみそ汁	*1 フォリン アラモード	ごま油	油あげ	きゅうり、わかめ	17.9
3	土	ホットドック	ヨーグルト	パン	ウインター	キャベツ	564
17	土	いんげんとエリンギのソテー オレンジ	牛乳 ビスケット	バター	ベーコン	いんげん オレンジ	18.3
5	月	かやくませごはん くずしりのあえもの	牛乳	ごはん	鶏むね肉	人参、もやし	582
18	月	さつま汁	牛乳	ごま油	カカマ	きゅうり、長ねぎ	20.8
6	火	タコライス	りんごジュース	パン、油	鶏胸肉、油	大根、ごぼう	605
20	火	コーンサラダ かきたまスープ	*2 牛乳 ウエイハース	ごはん	合びき肉	五ねぎ、レタス	24.3
7	水	冷やしたぬきうどん	牛乳	うどん	桜えび	きゅうり、キャベツ	602
21	水	もやしとニラの卵炒め バナナ	お茶	油、ごま油	卵	わかめ、きゅうり	20.9
8	木	バターロール 魚のピカタ焼き	牛乳	パン	カレー、卵	もやし、ニラ	560
22	木	エリンギとベーコンのソテー ミネストロネス	牛乳	バター	粉チーズ、ベーコン	バナナ	26.2
9	金	お芋ごはん 鶏のからあげ	牛乳	ごはん	鶏もも肉	さつま芋	604
23	金	ほうれん草のごまあえ 大根のみそ汁	牛乳	油、ごま油	しらす干し	ほうれん草	20.1
10	土	焼きうどん 粉ふき芋	プリン	うどん	豚肩ロース	大根、長ねぎ	576
24	土	キャンディーチーズ 洋梨	牛乳	プリン	チーズ	キャベツ、もやし	20.4
12	月	ひじきごはん 肉豆腐	牛乳	ごはん	牛肉	人参、芋のき	608
26	月	キャベツのみそ汁 黄桃	お茶	豆腐、卵	豆腐、卵	五ねぎ、いんげん	21.0
13	火	トマトの冷製スパゲティ	飲むヨーグルト	スパゲティ	粉チーズ	キャベツ、黄桃	585
27	火	人参とゆめじのごまサラダ 梨	牛乳	ごま油	えび	五ねぎ、トマト	19.1
14	水	カレーライス エリンギとベーコンのソテー	牛乳	ごはん	豚肩ロース	キャベツ、もやし	604
28	水	五目スープ 巨山芋	牛乳	マヨネーズ	ハム、ベーコン	人参、キャベツ	15.5
29	木	いなりずし のりまき	牛乳	ごはん	豚肩ロース	ほうれん草、もやし	609
30	金	豚肉ときゅうりの中華炒め	白五粉	白五粉	油あげ	ほうれん草	23.0
31	金	はんぺんのみそ汁	ごま油	ごま油	はんぺん	長ねぎ	608
1	土	チャーシュー丼 中華サラダ	牛乳	ごはん、油	豚肩ロース	レタス、人参	26.4
2	土	えのきのみそ汁 洋梨	牛乳	ごま、ごま油	卵	ほうれん草、もやし	607
3	日	野菜のフス	野菜のフス	マヨネーズ	えのき、洋梨	えのき、洋梨	22.1
4	月	ごはん 鮭のフライ	牛乳	ごはん	魚、卵	五ねぎ、ほうれん草	607
5	月	ほうれん草のおひたし 豚汁	焼きそば	油、マヨネーズ	ちくわ	長ねぎ、大根	22.1
6	月	中華麺	中華麺	豚肩ロース	豚肩ロース	人参、いんげん	22.1

＜今月の変更メニュー＞

- ※1. 16日 → フォリン
- ※2. 20日 → フルーツヨーグルト
- ※3. 28日 → バナナ

エリンギはカロリーも低く栄養価も高いので、なんでも食べていいんです。エリンギは栄養が豊富なんです。特に食物繊維は他のきのこに比べて2割ほど、さつま芋の2倍も含まれています。満腹感を与え便秘改善に役立ちます。



★エリンギとベーコンのソテー：大人2人こども2人分★

- ～材料～
- エリンギ 4本
 - ベーコン 3枚
 - えのき 1/2束
 - 五ねぎ 1/2ヶ
 - バター 6g
 - 塩 1/2
 - しょうゆ 小1/2
- ～作り方～
- ① ベーコンは1cm幅、えのきは3cm長、エリンギは一口大に切る。五ねぎはスライスする。
 - ② フライパンにバターをひき、ベーコン→五ねぎ→エリンギ→えのきの順に炒める。
 - ③ 塩としょうゆで味を整える。

