

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	カロリー
3月	酢飯	てま ずし しょうや		こめ ちぎ	小 742 kcal
	手巻き寿司用焼きのり	てま ずし しょうや			中 899 kcal
	ツナマヨ	ツナ 缶	きゅうり		高 773 kcal
	手巻き寿司用玉子焼き	たまご 卵		こめ ちぎ	
	袋ひきわり納豆	あひ 納豆		こめ ちぎ	
4月	みそバター豚汁	ぶたにく 味噌 油揚げ 味噌	だいこん 人参 ごぼう つきこん	バター じゃがいも	小 603 kcal
	黒糖福豆	こくろ 黒糖 福豆		こめ ちぎ	中 708 kcal
	ごはん	とりにく ぎもと	しょうが 生姜	はちみつ	高 582 kcal
	手羽元照り煮	とりにく 手羽元			
	チンゲン菜のじゃこ和え	しらすし 菜	えのき 長葱 乾燥椎茸		
5月	わかめのすまし汁	豆腐 わかめ			
	たけのこ豚肉の焼きそば	豚肉	筍 キャベツ 玉葱 人参 生姜	焼きそば 小麦粉 小麦粉 小麦粉	小 518 kcal
	ちくわのごまおかつ和え	焼き竹輪 鶏節	もやし 水菜	ごま	中 638 kcal
	大根の中華スープ		大根 長葱 コーン		高 512 kcal
	ごはん			こめ ちぎ	
6月	ひじきふりかけ	ひじきふりかけ		こめ ちぎ	小 687 kcal
	みそ風味さつま揚げ	調味すり身 大豆 おから 卵 味噌	大葉 長葱 玉葱 生姜	でんぶん 小麦粉 小麦粉 小麦粉	中 853 kcal
	いかと白菜の中華和え	いか	白菜	ごま 小麦粉	高 727 kcal
	のっぺい汁	油揚げ	里芋 人参 ごぼう つきこん しめじ		
	カレーピラフ	豚挽肉	コーン 玉葱 人参 グリンピース	こめ ちぎ	小 782 kcal
7月	鶏と野菜のオーロラソース炒め	とりにく 鶏肉	しょうが 生姜 にんにく パプリカ ピーマン	こめ ちぎ	中 977 kcal
	かぶのコンソメスープ		かぶ さやいんげん パセリ	こめ ちぎ	高 851 kcal
	ハニーアップル蒸しパン	牛乳 卵 おから 脱脂粉乳	りんご	蒸しパンミックス はちみつ	
	ごはん			こめ ちぎ	小 667 kcal
	キムチグラタン	ウインナー 豆腐 シュレッドチーズ	キムチ 長葱 エリンギ	こめ ちぎ	中 830 kcal
10月	かにかまと大根のサラダ	かにかま	大根 枝豆	ごま 小麦粉	
	ふのりの中華スープ	ふのり 卵	木耳	ごま 小麦粉	
	スープスパゲティ	あさり えび	しめじ 玉葱 にんにく	スパゲティ オリーブ油	小 670 kcal
	チキンサラダ	鶏肉	きゅうり キャベツ	ごま 小麦粉	中 833 kcal
	手作りアップルパイ	卵	りんご レモン汁	パイシート	高 707 kcal
12月	ごはん			こめ ちぎ	小 642 kcal
	さんまのねぎごま焼き	さんま	長葱	ごま 小麦粉	中 780 kcal
	そば肉じゃが	豚挽肉	人参 しらたき	じゃがいも 小麦粉	高 654 kcal
	白菜と大葉のみそ汁	味噌	白菜 大葉		
	ごはん			こめ ちぎ	小 637 kcal
14月	鶏肉のトマト煮	とりにく 鶏肉	玉葱 しめじ トマト缶	マカロニ	中 794 kcal
	シーフードサラダ	ほたて いか	きゃべつ パプリカ	オリーブ油	高 668 kcal
	チョコバナパオ				
	ごはん			こめ ちぎ	小 583 kcal
	鮭の醤油みりん焼き	さけ 鮭		こめ ちぎ	中 716 kcal
17月	りんごポテトサラダ	ハム	玉葱 人参 きゅうり りんご	ごま 小麦粉	高 590 kcal
	生揚げと小松菜のみそ汁	厚揚げ 味噌	小松菜	じゃがいも	
	ごはん			こめ ちぎ	小 530 kcal
	鶏肉のはちみつ炒め	とりにく 鶏肉	さやいんげん 玉葱	はちみつ 小麦粉	中 651 kcal
	ほうれん草とえのきのごま和え		ほうれん草 えのき もやし	ごま	高 525 kcal
18月	かまぼこのすまし汁	かまぼこ	椎茸 三つ葉		
	けんちんうどん	ぶたにく 豚肉	人参 だいこん 玉葱	うどん 小麦粉	小 566 kcal
	ちくわの磯部揚げ	スクール竹輪 卵 青のり	人参 大根 長葱	小麦粉 小麦粉	中 705 kcal
	わかめとごぼうのサラダ	わかめ	人参 ごぼう	ごま	高 579 kcal
	フルーツ白玉		りんご パイン缶 桃缶	白玉	
20月	ごはん			こめ ちぎ	小 590 kcal
	豚肉とこんにやくのしょうがが煮	ぶたにく 豚肉	こんにやく 里芋 さやいんげん 生姜		中 729 kcal
	切干大根のおかつ和え	鶏節	みずな 切干大根		高 603 kcal
	玉ねぎとふのりのみそ汁	ふのり 味噌	玉葱		
	ごはん			こめ ちぎ	小 656 kcal
21月	麻婆豆腐丼	豆腐 鶏挽肉 豚挽肉 大豆ミート	人参 玉葱 生姜 にんにく	こめ ちぎ	中 812 kcal
	かぶの塩揚げ	かぶ		こめ ちぎ	高 686 kcal
	ごぼうのごま風味汁	鶏肉	長葱 白菜 ごぼう	ごま	
	ごはん			こめ ちぎ	小 555 kcal
	春菊と豚肉の炒め物	ぶたにく 豚肉	玉葱 春菊 にんにく	バター	中 686 kcal
25月	白菜のゆかり和え	白菜	白菜		高 560 kcal
	あさりのしょうがとろみスープ	あさり	だいこん チンゲン菜 生姜	ごま 小麦粉	
	みそ野菜ラーメン	豚挽肉 つと	長葱 キャベツ にら 木耳 味付きめんま 生姜 にんにく	ラーメン 小麦粉	小 592 kcal
	もやしのナムル	ハム	もやし きゅうり	ごま 小麦粉	中 743 kcal
	ナタデココオレンジゼリー		ナタデココ みかん缶		高 617 kcal
27月	ごはん			こめ ちぎ	小 677 kcal
	いわしのかば焼き	いわし	生姜	こめ ちぎ	中 832 kcal
	煮しめ	とりにく 鶏肉 野菜入りさつま揚げ	人参 蓮根 椎茸 大根 さやえんどう	小麦粉 小麦粉	高 706 kcal
	炒め豆腐のみそ汁	豆腐 味噌	白菜 小松菜	ごま 小麦粉	
	焼肉ハンバーガー	焼肉 牛もも焼肉 牛乳 卵 スライスチーズ	玉葱 レタス きゅうり ビクルス	バーガーパン 小麦粉 小麦粉	小 1021 kcal
28月	置戸フライドポテト		パセリ	じゃがいも 小麦粉	中 1236 kcal
	置戸オニオンスープ		玉葱 人参 さやいんげん	小麦粉	高 1110 kcal
	カップヨーグルト	カップヨーグルト			

JAきたみらいさんより 玉ねぎ200kg じゃがいも100kg りんご138玉 カップヨーグルト260個 を寄贈していただきました。

さまざまな料理に使っています。感謝して食べましょう😊