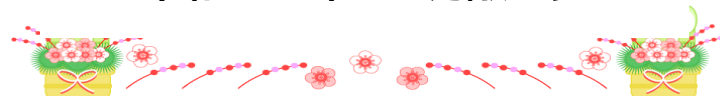




## 令和 8 年 1 月献立表



### 南部療育センター

| 日                      | I初日<br>-<br>21<br>(水)   | 主 食           |   | 副 食                              |  | デザート                    |   | おやつ         |
|------------------------|-------------------------|---------------|---|----------------------------------|--|-------------------------|---|-------------|
|                        |                         | メニュー          | 材 料   | メニュー                             | 材 料  | メニュー                    | 材 料   |             |
| 6<br>(火)<br>21<br>(水)  | 6日<br>561<br>21日<br>530 | カレーライス        | ★精白米、牛肉、じゃがいも<br>玉ねぎ、人参、トマト缶、カレールウ<br>牛乳、キャノーラ油                                     | フライドポテト<br>コンソメスープ               | ★じゃがいも、キャノーラ油、米粉、片栗粉、塩<br>★キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ、薄口醤油   | 6日<br>プリン<br>21日<br>バナナ |    | 牛乳          |
| 7<br>(水)<br>23<br>(金)  | 436                     | ごはん           |    | 魚の照り焼き<br>大根と厚揚げのうま煮<br>七草入りすまし汁 | ★魚、酒、みりん、醤油、砂糖、生姜、キャノーラ油<br>★牛肉、大根、人参、厚揚げ、いんげん、酒、みりん<br>砂糖、ごま油、醤油<br>★木綿豆腐、七草(7日のみ)、人参、生椎茸、昆布<br>削り節、薄口醤油                      | ヨーグルト                   |    | りんご<br>ジュース |
| 8<br>(木)<br>20<br>(火)  | 522                     | ごはん           |    | 肉団子のケチャップ煮<br>フレンチサラダ<br>豆乳スープ   | ★鶏ミンチ、木綿豆腐、玉ねぎ、片栗粉、酒、砂糖<br>ケチャップ、ウスターソース、キャノーラ油<br>★じゃがいも、人参、胡瓜、キャベツ、すし酢、砂糖<br>キャノーラ油<br>★ベーコン、かぶ、人参、玉ねぎ、小松菜、豆乳<br>昆布、削り節、薄口醤油 | パイン<br>ゼリー              |    | 牛乳          |
| 9<br>(金)<br>26<br>(月)  | 485                     | 食パン<br>りんごジャム |   | クリームシチュー<br>れんこんサラダ              | ★鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース<br>米粉、バター、キャノーラ油、こしょう、牛乳<br>コンソメ<br>★れんこん、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ<br>すし酢                                      | バナナ                     |   | 牛乳          |
| 13<br>(火)<br>28<br>(水) | 480                     | ごはん           |  | 唐揚げ<br>にんじんナムル<br>中華スープ          | ★鶏肉、酒、にんにく、生姜、米粉、片栗粉<br>キャノーラ油<br>★小松菜、人参、もやし、胡瓜、ごま、醤油、砂糖<br>すし酢、ごま油<br>★鶏肉、玉ねぎ、白菜、人参、ねぎ、昆布、削り節<br>鶏がらスープ                      | ももゼリー                   |  | 牛乳          |
| 14<br>(水)<br>29<br>(木) | 508                     | ごはん           |  | 肉じゃが<br>酢の物<br>味噌汁               | ★牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース<br>キャノーラ油、砂糖、醤油、みりん<br>★春雨、胡瓜、白菜、人参、ごま油、砂糖、醤油<br>すし酢<br>★鶏肉、大根、油揚げ、わかめ、昆布、削り節<br>合わせ味噌                | りんご<br>ゼリー              |  | 牛乳          |
| 15<br>(木)<br>30<br>(金) | 508                     | ごはん           |  | 魚の青のりチーズピカタ<br>小松菜の煮浸し<br>すまし汁   | ★魚、酒、塩、こしょう、米粉、卵、粉チーズ、青のり<br>キャノーラ油<br>★小松菜、玉ねぎ、人参、油揚げ、醤油、砂糖、酒<br>みりん<br>★鶏肉、人参、かぶ、生椎茸、ねぎ、昆布、削り節<br>薄口醤油                       | きな粉<br>プリン              |  | 牛乳          |
| 16<br>(金)<br>22<br>(木) | 575                     | ロールパン         |  | ハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>パンプキンスープ   | ★豚ミンチ、牛ミンチ、玉ねぎ、パン粉、牛乳、卵<br>塩、こしょう、キャノーラ油、ウスターソース<br>ケチャップ、砂糖、片栗粉<br>★ロースハム、キャベツ、人参、コーン、すし酢<br>マヨネーズ<br>★かぼちゃ、玉ねぎ、豆乳、コンソメ、塩、パセリ | ぶどう<br>ゼリー              |  | 牛乳          |
| 19<br>(月)              | 457                     | ちゃんぽん         | ★中華麺、豚肉、キャベツ<br>もやし、玉ねぎ、人参、干し椎茸<br>生姜、鶏がらスープ、薄口醤油<br>塩、こしょう、豆乳                      | 煮鶏                               | ★鶏肉、にんにく、生姜、白ねぎ、醤油、酒、みりん<br>砂糖   | いちご<br>ミルク<br>ゼリー       | いちごジャム<br>豆乳<br>生クリーム<br>粉ゼラチン<br>砂糖  | りんご<br>ジュース |
| 27<br>(火)              | 533                     | ごはん           |  | とり天<br>おでん風煮物<br>味噌汁             | ★ささみ、酒、醤油、生姜、にんにく、片栗粉<br>キャノーラ油<br>★鶏肉、大根、人参、里芋、厚揚げ、昆布、削り節<br>醤油、みりん<br>★かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、昆布、削り節<br>合わせ味噌                         | 小豆<br>ミルク<br>ゼリー        | 茹で小豆<br>豆乳、砂糖<br>生クリーム<br>粉ゼラチン   | りんご<br>ジュース |

※材料の都合等により、献立を変更する場合があります。