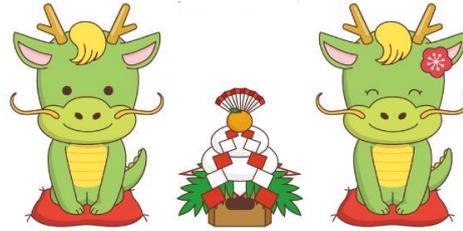




会食のしおり



2024年1月献立予定 No.442
 聖徳大学附属取手聖徳女子高等学校
 聖徳大学人間栄養学部人間栄養学科
 献立作成

日	献立名	材料と体内での働き			栄養量				箸
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	
					kcal	g	g	g	
10 (水)	ターメリックライス チリコンカーネ カリフラワーのサラダ 飲むヨーグルト	大豆 豚肉 チーズ 飲むヨーグルト	米 油 小麦粉 ケチャ ップ ドレッシング	玉ねぎ 人参 生姜 にん にく トマト いんげん カリフラワー 胡瓜 コーン	771	29.9	17.3	2.4	×
11 (木)	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 五目豆 白玉ぜんざい	豚肉 大豆 小豆	米 麩 小麦粉 白玉粉 砂糖	小松菜 生姜 キャベツ 玉葱 ごぼう 蓮根 人参 椎茸	835	30.9	26.1	3.0	○
12 (金)	きな粉揚げパン パンプキンスープ ツナサラダ 青りんごゼリー *5-B *考案	きな粉 鶏肉 ツナ 牛乳 スキムミルク	パン 油 砂糖 ドレッシング ゼリー	南瓜 キャベツ ブロッコ リー コーン 玉葱	—	—	—	—	×
13 (土)	五目あんかけ焼きそば 青梗菜のナムル 牛乳	豚肉 イカ エビ 鶏肉 牛乳	中華麺 油 片栗粉 砂糖 ごま油	白菜 小松菜 赤パプリカ 玉ねぎ 筍 しめじ 青梗 菜 もやし 人参	790	32.2	28.6	3.3	○
15 (月)	会食なし								
16 (火)	ご飯 味噌汁 メンチカツ 切干大根の煮物	豆腐 豚肉 牛肉 さつま揚げ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 油	玉葱 なめこ 青葱 ほう れん草 切干大根 人参 いんげん	739	27.6	22.1	3.3	○
17 (水)	食パン コンソメスープ スウェーデン風ミートボール ミックスサラダ	ミックス豆 ベー コン 牛乳 スキ ムミルク ミート ボール ハム チーズ	パン ジャム 油 パタ ー 小麦粉 じゃが芋 ドレッシング	セロリ 白菜 玉葱 マッ シュルーム ブロッコリー キャベツ 胡瓜	753	29.7	32.4	4.0	×
18 (木)	会食なし								
19 (金)	ご飯 酸辣湯 回鍋肉 ごぼうと海藻の中華サラダ	鶏肉 豆腐 卵 豚肉	米 油 片栗粉 ラー油 ごま油 ドレッシング ごま 砂糖	生姜 木耳 キャベツ 青 梗菜 長葱 にんにく ご ぼう 人参 海藻ミックス	780	26.7	27.3	3.6	○
20 (土)	鶏肉とほうれん草の クリームスパゲッティ コーンサラダ リンゴジュース	鶏肉 スキムミルク 牛乳 チーズ	スパゲッティ 油 ホワ イトソース ドレッシン グ リンゴジュース	玉ねぎ ほうれん草 コーン ブロッコリー キャベツ	763	29.7	21.6	2.4	×
22 (月)	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢炒め マセドアンサラダ カルシウムヨーグルト	油揚げ 鶏肉 ハム ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 ドレッシング マヨネーズ	わかめ 蓮根 玉葱 ピー マン 人参 椎茸 にんに く 生姜 胡瓜 キャベツ	812	25.8	27.3	2.9	○

日	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 量				箸
		血や肉になるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	エネ	たん	脂質	食塩	
					ルギ	白質		相当	
kcal	g	g	g						
23 (火)	ご飯 のっぺい汁 鱈の西京焼き 三色ごま和え	厚揚げ 鱈	米 里芋 片栗粉 じゃが芋 ごま 砂糖	こんにゃく 人参 ごぼう 椎茸 ほうれん草 もやし 青海苔	678	29.7	15.9	2.5	○
24 (水)	ご飯 味噌汁 和風キノコあんかまけハンバーグ 白菜のおひたし 大学芋	鶏肉 油揚げ	米 パン粉 砂糖 油 片栗粉 さつま芋	玉ねぎ 冬瓜 青葱 えのき しめじ にんにく グリンピース 白菜 人参 柚	750	23.1	22.9	2.9	○
25 (木)	オムライス クリームシチュー チキン入りサラダ アセロラゼリー *5-C*	鶏肉 牛乳 スキムミルク 卵	米 ケチャップ バター じゃが芋 小麦粉 ホワイトソース ドレッシング ゼリー	ミックスベジタブル 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 カリフラワー	-	-	-	-	×
26 (金)	ご飯 味噌汁 鰯の梅しそフライ 厚揚げのカレー風味煮	鰯 スキムミルク 厚揚げ 鶏肉	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋	梅 しそ 玉葱 いんげん 人参 蓮根 キャベツ	750	28.1	28.5	2.7	○
27 (土)	チキンカレー シーザーサラダ 飲むヨーグルト	鶏肉 ベーコン 飲むヨーグルト	米 じゃが芋 油 ケチャップ トマトピューレ ドレッシング クルトン	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 カリフラワー	822	25.8	23.3	2.7	×
29 (月)	ライス ミネストローネ 白身魚のフライ ブロッコリーとツナのサラダ カルシウムウエハース	ベーコン ミックス豆 白身魚 ツナ	米 パン粉 小麦粉 油 マヨネーズ じゃが芋 ドレッシング カルシウムウエハース	セロリ 白菜 トマト ブロッコリー 胡瓜	716	23.4	20.5	2.2	×
30 (火)	ご飯 白菜のミルクスープ 鶏肉のピリ辛焼き 小松菜ともやしのナムル	牛乳 鶏肉	米 片栗粉 ごま油 さつま芋 ごま	白菜 椎茸 長葱 生姜 小松菜 もやし 人参	722	25.4	20.3	2.1	○
31 (水)	青菜のご飯 ごま風味汁 そぼろ肉じゃが わかめと胡瓜の酢の物	豚肉 大豆 しらす	米 ごま油 ごま 砂糖 じゃが芋	ほうれん草 大根 長葱 人参 玉葱 白滝 グリンピース 胡瓜 わかめ もやし	703	25.5	14.3	3.5	○

都合により材料を変更する場合があります。ご了承ください。

