

1月 中旬献立表（基本食）

日付	こんだて	料理	牛乳	熱や力になるもの（きいろ）	血や肉になるもの（あか）	体の調子を整えるもの（みどり）
11 (金)	シーフードピラフ 野菜サラダ チンゲン菜のミルクスープ 	418 Kcal	1本 200ml 131 Kcal	ごはん バター しお こしょう コンソメ ドレッシング	シーフードミックス ツナフレーク  ベーコン  牛乳 スキムミルク 	たまねぎ にんじん  グリーンピース  キャベツ フロッコリー  トマト ホールコーン  チンゲン菜
15 (火)	ソース焼きそば 中華風コーンスープ  りんごゼリー	468 Kcal	1本 200ml 131 Kcal	中華めん 植物油 ソース 中華味 しお さとう	豚もも肉 削り節  あおのり  たまご  牛乳 セラチン 	たまねぎ キャベツ  クリームコーン缶  りんご  にんじん 
16 (水)	ごはん 鶏肉のレモン焼き  パンフキンスープ キャベツのピーナッツ和え	475 Kcal	1本 200ml 131 Kcal	ごはん しお こしょう 植物油 バター マカロニ 小麦粉 コンソメ ピーナッツバター ケチャップ	鶏もも肉  牛乳  	レモン果汁 バジル かぼちゃ  たまねぎ  キャベツ  きゅうり 
17 (木)	ハヤシライス コーンサラダ  フリンアラモード 	522 Kcal	1本 200ml 131 Kcal	ごはん 植物油 小麦粉 ソース 砂糖 ケチャップ 赤ワイン コンソメ ドレッシング 生クリーム フリン	牛もも肉 ローズハム  	たまねぎ にんじん  マッシュルーム  グリーンピース  トマトホール  ホールコーン  サラダ菜 チェリー
18 (金)	ごはん さけのクリーム煮 じゃが芋とトマトのスープ  わかめサラダ	474 Kcal	1本 200ml 131 Kcal	ごはん しお こしょう バター 植物油 生クリーム  白ワイン コンソメ  じゃが芋 ドレッシング	さけ  牛乳  ベーコン  わかめ  ローズハム 	たまねぎ にんじん  しめじ  フロッコリー  トマトホール  だいこん きゅうり 

鳥取県産の食材..こめ

にんじん

ブロッコリー

たまご

とりにく

ぶたにく

ぎゅうにく

牛乳

チンゲン菜

みそ

