

令和7年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	1月1日（木）	1月2日（金）	1月3日（土）	1月4日（日）	1月5日（月）	1月6日（火）	1月7日（水）
朝食	<p>ごはん しいたけ汁 盛り合わせ イクラ醤油漬 すき昆布の煮物 ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><794kcal 蛋白質35.2g 脂質19.9g 塩分2.7g></p>	<p>ごはん モヤシと揚げの味噌汁 のり佃煮 キャベツの炒め煮 おかか和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><557kcal 蛋白質19.0g 脂質12.1g 塩分2.8g></p>	<p>ごはん しいたけ汁 とろろ 信田煮 白菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><584kcal 蛋白質20.1g 脂質11.9g 塩分2.5g></p>	<p>ごはん 白菜と人参の味噌汁 青のりわかめ もやし炒め 青菜の辛子和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><573kcal 蛋白質17.6g 脂質14.9g 塩分2.5g></p>	<p>ごはん いんげんのみそ汁 しそみそ ワラビの煮付け ほうれん草のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><570kcal 蛋白質19.4g 脂質12.4g 塩分2.1g></p>	<p>ごはん 豆腐と若布の味噌汁 牛肉の大和煮 わらびの炒め煮 小松菜わさび和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><579kcal 蛋白質29.0g 脂質12.1g 塩分2.8g></p>	<p>七草がゆ さつまいもの味噌汁 盛り合わせ ぜんまいの炒め煮 ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><583kcal 蛋白質24.5g 脂質14.4g 塩分3.7g></p>
昼食	<p>せきはん 赤飯 ゆず風味のすまし汁 金目鯛の西京焼き 精進肉炒め 紅白ゼリー</p> <p><512kcal 蛋白質17.1g 脂質4.5g 塩分1.4g></p>	<p>カレーライス 野菜スープ 海老サラダ フルーチェ（いちご）</p> <p><606kcal 蛋白質17.8g 脂質17.8g 塩分2.4g></p>	<p>ざっこくはん 雑穀ごはん 豚汁 銀鱈骨拔西京焼 わさび醤油和え おいしくせんい もも</p> <p><552kcal 蛋白質21.9g 脂質11.1g 塩分0.6g></p>	<p>きのこごはん さつま汁 彩りしんじょのかに風味あんかけ 切干の胡麻酢和え プリン</p> <p><705kcal 蛋白質26.3g 脂質20.2g 塩分4.1g></p>	<p>まいぼーどん 麻婆丼 五目スープ 野菜シューマイ 果物（りんご）</p> <p><587kcal 蛋白質19.2g 脂質14.7g 塩分2.2g></p>	<p>わかめごはん ひつつみ 銀鮭一汐漬焼 クルミ和え フルーチェ（みかん）</p> <p><585kcal 蛋白質29.4g 脂質8.7g 塩分3.2g></p>	<p>ざっこくはん 雑穀ごはん 粕汁 フレッシュオムレツ 信田和え おいしくせんい うめ</p> <p><514kcal 蛋白質20.4g 脂質8.9g 塩分1.4g></p>
夕食	<p>むぎはん 麦ごはん しらこの清汁 天ぷら（海老・きす・舞茸） きんぴらごぼう 紅白なます</p> <p><760kcal 蛋白質28.7g 脂質29.0g 塩分1.7g></p>	<p>むぎはん 麦ごはん 南瓜と絹さやの味噌汁 すき焼き風煮 レバニラ炒め しらす入り酢の物</p> <p><607kcal 蛋白質24.8g 脂質17.0g 塩分1.7g></p>	<p>むぎはん 麦ごはん えのきの味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ いかの煮物 たまねぎ 玉葱のドレッシング和え</p> <p><557kcal 蛋白質22.9g 脂質6.9g 塩分3.6g></p>	<p>むぎはん 麦ごはん 小松菜汁 八宝菜 チーズ入りメンチカツ ながいも 長芋の梅和え</p> <p><608kcal 蛋白質23.7g 脂質15.2g 塩分1.9g></p>	<p>むぎはん 麦ごはん めかぶ汁 ハンペン・鮭ソフトフライ 肉じゃがカレー風味 春雨サラダ</p> <p><744kcal 蛋白質23.7g 脂質23.6g 塩分2.4g></p>	<p>むぎはん 麦ごはん 板麩とえのきの味噌汁 しゃぶしゃぶ ゆばの煮物 キャベツのピーナツ和え</p> <p><599kcal 蛋白質27.8g 脂質17.5g 塩分2.0g></p>	<p>むぎはん 麦ごはん 麩といんげんの味噌汁 豚肉のみそ焼き かぶのかにあんかけ 白菜の梅和え</p> <p><570kcal 蛋白質22.4g 脂質13.1g 塩分1.3g></p>
計	<2066kcal 蛋白質80.9g 脂質53.3g 塩分5.8g>	<1771kcal 蛋白質61.6g 脂質47.0g 塩分7.0g>	<1693kcal 蛋白質64.9g 脂質29.9g 塩分6.6g>	<1886kcal 蛋白質67.5g 脂質50.4g 塩分8.5g>	<1901kcal 蛋白質62.2g 脂質50.8g 塩分6.6g>	<1762kcal 蛋白質86.2g 脂質38.2g 塩分8.0g>	<1667kcal 蛋白質67.3g 脂質36.4g 塩分6.4g>



《今月の地産地消食材》 ★一戸町 雑穀、ひつつみ、麺つゆ、白菜、ねぎ、レタス ★岩手県産 すき昆布、板ふ、わかめ





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	1月8日（木）	1月9日（金）	1月10日（土）				
朝食	<p>ごはん かぶ菜と舞茸の味噌汁 小切り松前漬け おから煮 白菜のお浸し 牛乳</p> <p><527kcal 蛋白質17.2g 脂質10.4g 塩分1.8g></p>	<p>ごはん 白菜と揚げの味噌汁 納豆 ひじきの炒り煮 春菊のごまあえ 牛乳</p> <p><625kcal 蛋白質25.2g 脂質16.4g 塩分2.0g></p>	<p>ごはん 麩と舞茸の味噌汁 とろろ 信田煮 えのき和え 牛乳</p> <p><592kcal 蛋白質20.3g 脂質12.4g 塩分1.9g></p>	<div><div>食べごよみ</div><div>おせち料理・七草がゆ</div><p>お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。</p><p>一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。</p></div>			
昼食	<p>焼きそばマヨネーズパン 薄皮パン チョコ パンプキンスープ プレーンオムレツ コーンサラダ 災害備蓄用野菜ジュース</p> <p><817kcal 蛋白質27.6g 脂質32.6g 塩分3.1g></p>	<p>海老ピラフ かにスープ 花咲イカしゅうまい グリーンサラダ カットマンゴー</p> <p><457kcal 蛋白質15.5g 脂質12.2g 塩分3.8g></p>	<p>雑穀ごはん 塩ちゃんこ（ごぼう） きんぴら肉団子 カニカマ和え ストロベリーリーゼリー（手作り）</p> <p><603kcal 蛋白質18.8g 脂質13.7g 塩分1.8g></p>				
夕食	<p>麦ごはん 絹さやの味噌汁 ます骨抜塩糍漬 里芋の大豆そぼろ煮 ミモザサラダ</p> <p><563kcal 蛋白質33.8g 脂質9.7g 塩分2.7g></p>	<p>麦ごはん かぶ汁 鶏肉のピザ風焼き ビーフン ゆばオクラ</p> <p><575kcal 蛋白質30.6g 脂質10.3g 塩分1.8g></p>	<p>麦ごはん 海藻と椎茸の味噌汁 海老カツ クリームシチュー 華風酢の物</p> <p><704kcal 蛋白質27.8g 脂質17.5g 塩分2.7g></p>				
計	<1907kcal 蛋白質78.6g 脂質52.6g 塩分7.6g>	<1657kcal 蛋白質71.4g 脂質38.9g 塩分7.7g>	<1899kcal 蛋白質66.8g 脂質43.6g 塩分6.5g>				



令和7年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	1月11日（日）	1月12日（月）	1月13日（火）	1月14日（水）	1月15日（木）	1月16日（金）	1月17日（土）
朝食	<p>ごはん 小松菜汁 五目厚焼玉子 つな炒り わさび菜おひたし ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><698kcal 蛋白質23.3g 脂質25.3g 塩分2.6g></p>	<p>ごはん にらと凍豆腐の味噌汁 こんぶ梅 キャベツとツナの和風炒め 山東菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><545kcal 蛋白質18.4g 脂質12.3g 塩分1.6g></p>	<p>ごはん わかめと椎茸の味噌汁 数の子うに 白菜と竹輪の煮物 おかか和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><537kcal 蛋白質19.8g 脂質11.4g 塩分2.7g></p>	<p>ごはん 豆麩とえのきの味噌汁 イカ塩辛 切り干し大根煮つけ もやしのごま和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><552kcal 蛋白質20.1g 脂質10.7g 塩分2.6g></p>	<p>ごはん かぶ汁 浅だきレモンちりめん 大根と半片の煮物 あさりと小松菜の和え物 ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><535kcal 蛋白質18.9g 脂質10.1g 塩分1.8g></p>	<p>ごはん 海藻の味噌汁 厚焼玉子 おから煮 菜の花のピーナツ和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><628kcal 蛋白質24.2g 脂質16.3g 塩分2.6g></p>	<p>ごはん 絹さやの味噌汁 のり佃煮 ふきの炒め煮（さつま揚げ） はくさいの白菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><549kcal 蛋白質18.2g 脂質11.0g 塩分2.8g></p>
昼食	<p>カレーライス 帆立スープ マカロニサラダ ぶどうゼリー</p> <p><677kcal 蛋白質18.0g 脂質18.6g 塩分3.7g></p>	<p>雑穀ごはん 大根と人参の味噌汁 照焼ハンバーグ シーザーサラダ フルーチェ（いちご）</p> <p><540kcal 蛋白質18.4g 脂質11.7g 塩分1.3g></p>	<p>味噌ラーメン 海老餃子 ブロッコリーサラダ 青りんごゼリー</p> <p><491kcal 蛋白質21.0g 脂質12.2g 塩分2.2g></p>	<p>焼き肉ピラフ ワンタンスープ 餃子 ミモザサラダ アロエヨーグルト</p> <p><388kcal 蛋白質13.4g 脂質8.2g 塩分3.5g></p>	<p>イチゴスペシャル ルヴァン ツナロール コンソメスープ 春菊のキッシュ風：手作り スパゲッティサラダ 災害備蓄用野菜ジュース</p> <p><710kcal 蛋白質25.0g 脂質29.1g 塩分2.6g></p>	<p>雑穀ごはん けんちん汁 さばの照り焼き 生姜醤油和え 果物（バナナ）</p> <p><623kcal 蛋白質28.0g 脂質14.6g 塩分2.3g></p>	<p>赤かぶ青菜ごはん ニラとえのきの味噌汁 おろしハンバーグ なばなと卵の和え物 南瓜のババロア（手作り）</p> <p><693kcal 蛋白質35.8g 脂質16.6g 塩分3.1g></p>
夕食	<p>むぎごはん なめこ汁 カレイの煮付け ミートボールのケチャップ煮 ポテトサラダ</p> <p><702kcal 蛋白質26.5g 脂質20.3g 塩分3.6g></p>	<p>むぎごはん しいたけ汁 野菜たっぷりオムレツ おでん風煮付け 鶏肉のマリネ</p> <p><610kcal 蛋白質24.9g 脂質19.8g 塩分2.9g></p>	<p>むぎごはん めかぶ汁 さばみそ煮 五目炒り豆腐 長芋の漬物</p> <p><584kcal 蛋白質28.2g 脂質13.9g 塩分3.1g></p>	<p>むぎごはん さつま芋の味噌汁 赤魚のくず煮 レバニラ炒め 菊とかぶの酢の物</p> <p><549kcal 蛋白質25.7g 脂質7.6g 塩分1.4g></p>	<p>むぎごはん きのこの味噌汁 生姜焼き きんぴら煮 酢味噌和え</p> <p><620kcal 蛋白質30.5g 脂質16.4g 塩分2.3g></p>	<p>むぎごはん モヤシと揚げの味噌汁 青椒牛肉 じゃが芋とさつま揚げの煮物 白菜漬け</p> <p><596kcal 蛋白質20.0g 脂質18.8g 塩分2.8g></p>	<p>むぎごはん いんげんのみそ汁 ほっけ焼き 炒りピーマン ゆずの酢の物</p> <p><571kcal 蛋白質28.1g 脂質14.5g 塩分1.5g></p>
計	<2076kcal 蛋白質67.8g 脂質64.2g 塩分9.9g>	<1694kcal 蛋白質61.6g 脂質43.8g 塩分5.8g>	<1612kcal 蛋白質69.0g 脂質37.4g 塩分7.9g>	<1489kcal 蛋白質59.2g 脂質26.5g 塩分7.5g>	<1865kcal 蛋白質74.4g 脂質55.5g 塩分6.7g>	<1847kcal 蛋白質72.1g 脂質49.7g 塩分7.7g>	<1814kcal 蛋白質82.2g 脂質42.1g 塩分7.4g>



≪1月中旬の地産地消食材≫

★一戸町 雑穀、うどん、ヨーグルト、キャベツ

★岩手県産 鶏肉、卵、もやし、板ふ、豆麩



令和7年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	1月18日（日）	1月19日（月）	1月20日（火）				
朝食	<p>ごはん だいこん は ふ みそしる 大根の葉と麩の味噌汁 おんせん たまご 温泉卵 キャベツのいた に 炒め煮 しゅんぎく 春菊のごまあえ ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><647kcal 蛋白質24.2g 脂質19.7g 塩分2.1g></p>	<p>ごはん たまねぎ みそしる 玉葱とわかめの味噌汁 なっとう 納豆 こんぶ にもの すき昆布の煮物 はくさい きく ひた 白菜と菊のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いわての食財 いわての食財はみんなの財産!!</p> <p><585kcal 蛋白質22.3g 脂質13.6g 塩分1.9g></p>	<p>ごはん とうふ あ みそしる 豆腐と揚げの味噌汁 あみ桜 もやし いた 炒め うめ あ 梅和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><631kcal 蛋白質22.5g 脂質18.2g 塩分2.7g></p>	<p>緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれんそう</p> <p>ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。</p>			
昼食	<p>きつねうどん えび とうふ 海老と豆腐のふんわり天 カリフラワーサラダ あんころ餅 もち ふう 風デザート</p> <p><527kcal 蛋白質17.7g 脂質18.3g 塩分2.5g></p>	<p>スパゲティミートソース きのこのスープ くわいとひじきの肉団子 ココアムース</p> <p><632kcal 蛋白質25.7g 脂質29.6g 塩分2.2g></p>	<p>とり はん 鶏ごぼうごはん すましじろ まいたけの清汁 わふう い とうふ つつ や 和風炒り豆腐包み焼き セロリーとささみのサラダ フルーツ和え</p> <p><484kcal 蛋白質21.7g 脂質6.7g 塩分1.8g></p>				
夕食	<p>むぎ はん 麦ごはん しいたけ しる 汁 とりにく うめ や 鶏肉の梅みそ焼き ゆば にもの 煮物 あさり あおな あ もの と青菜の和え物</p> <p><590kcal 蛋白質27.8g 脂質15.6g 塩分1.9g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん まいたけ たまご みそしる 舞茸と卵の味噌汁 さけ や 鮭のマヨネーズ焼き いか だいこん いか大根 オクラのなめたけ和え</p> <p><555kcal 蛋白質32.5g 脂質12.4g 塩分2.8g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん だいこん にんじん みそしる 大根と人参の味噌汁 ロールキャベツのトマトソース煮 ふき に ふきのフ레이크煮 なめこのおろし和え</p> <p><411kcal 蛋白質14.4g 脂質2.3g 塩分2.4g></p>				
計	<1764kcal 蛋白質69.7g 脂質53.5g 塩分6.5g>	<1772kcal 蛋白質80.5g 脂質55.7g 塩分6.9g>	<1527kcal 蛋白質58.7g 脂質27.2g 塩分6.9g>				



《1/19朝は地産地消メニューです》

★一戸町 米、牛乳、麺つゆ、白菜

★岩手県産 わかめ、すき昆布



令和7年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	1月21日（水）	1月22日（木）	1月23日（金）	1月24日（土）	1月25日（日）	1月26日（月）	1月27日（火）
朝食	<p>ごはん かぼちゃ きぬ みそしる 南瓜と絹さやの味噌汁</p> <p>にまめ 煮豆</p> <p>ふりかけ</p> <p>フキの炒め煮</p> <p>しゅんぎく ひた 春菊のお浸し</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><604kcal 蛋白質20.9g 脂質10.7g 塩分2.8g></p>	<p>ごはん ほうれん草 そう まめ ふ みそしる ほうれん草と豆麩の味噌汁</p> <p>えいよう とうふ 栄養豆腐</p> <p>はくさい はんぺん にも 白菜と半片の煮物</p> <p>オクラとひじきのおかか和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><605kcal 蛋白質23.5g 脂質14.5g 塩分2.4g></p>	<p>ごはん かいそう しいたけ みそしる 海藻と椎茸の味噌汁</p> <p>なっとう 納豆</p> <p>だいず にも 大豆とひじきの煮物</p> <p>えのき ぁ えのき和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><607kcal 蛋白質24.2g 脂質15.2g 塩分1.8g></p>	<p>ごはん だいこん きのこ みそしる 大根と茸の味噌汁</p> <p>まろやかこんぶ</p> <p>ふきのフレーク煮</p> <p>わさび ぁ わさび菜おひたし</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><538kcal 蛋白質17.5g 脂質10.6g 塩分2.1g></p>	<p>ごはん たまねぎ ふ みそしる 玉葱と麩の味噌汁</p> <p>のざわな こんぶ 野沢菜昆布</p> <p>だいこん はんぺん にも 大根と半片の煮物</p> <p>な はな からし ぁ 菜の花辛子和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><538kcal 蛋白質18.8g 脂質10.1g 塩分2.1g></p>	<p>ごはん かぼちゃ みそしる 南瓜の味噌汁</p> <p>あさ 浅だきレモンちりめん</p> <p>もやし いた もやし炒め</p> <p>いそ ぁ 磯和え（ほうれん草）</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><587kcal 蛋白質20.2g 脂質15.3g 塩分1.8g></p>	<p>ごはん いた ふ みそしる ニラと板麩の味噌汁</p> <p>しょうき はなさき 小切り花咲イカ</p> <p>はくさい はんぺん にも 白菜と半片の煮物</p> <p>おかか ぁ おかか和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><536kcal 蛋白質20.8g 脂質10.2g 塩分2.4g></p>
昼食	<p>さんしよく どん 三色丼</p> <p>ふ み ば すましじる 麩と三つ葉の清汁</p> <p>なまあ ごもく に 生揚げの五目煮</p> <p>はちみつレモンゼリー</p> <p><523kcal 蛋白質45.1g 脂質12.1g 塩分3.0g></p>	<p>まるごとソーセージ</p> <p>シュガーロール</p> <p>コーンスープ</p> <p>にゅうたまごや カニ入卵焼き</p> <p>セロリとささ身 ぁ のサラダ</p> <p>まめぴよ</p> <p><718kcal 蛋白質27.8g 脂質26.9g 塩分3.5g></p>	<p>ちゅうかどん 中華丼</p> <p>ごもく 五目スープ</p> <p>まんじゅう ニラ饅頭</p> <p>あん にん フルーツ杏仁</p> <p><615kcal 蛋白質21.1g 脂質14.9g 塩分2.4g></p>	<p>ざっこく はん 雑穀ごはん</p> <p>じん せんべい汁</p> <p>や ふ に すき焼き風煮</p> <p>しらあ コーンの白和え</p> <p>てづく プリン（キャラメル）：手作り</p> <p><787kcal 蛋白質26.2g 脂質22.1g 塩分2.2g></p>	<p>いろど はん 彩りちりめんごはん</p> <p>しお 塩ちゃんこ</p> <p>きのこ わふう 茸の和風オムレツ</p> <p>あ しらたきのくるみ和え</p> <p>くだもの 果物（バナナ）</p> <p><676kcal 蛋白質25.1g 脂質22.3g 塩分1.9g></p>	<p>さんさい 山菜そば</p> <p>たまご 卵ロール</p> <p>からし しょうゆ ぁ 辛子醤油和え</p> <p>わがし ふう 和菓子風ムース</p> <p>ふんわりみたらし</p> <p><389kcal 蛋白質16.8g 脂質4.9g 塩分2.3g></p>	<p>ざっこく はん 雑穀ごはん</p> <p>いも こ じる 芋ノ子汁</p> <p>しお こうじづけ アブラガレイ塩麹漬</p> <p>あ しめじのピーナッツ和え</p> <p>くだもの 果物（りんご）</p> <p><538kcal 蛋白質27.1g 脂質8.2g 塩分0.8g></p>
夕食	<p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>かいそう みそしる 海藻の味噌汁</p> <p>てん さかな いも ぁげ 天ぷら（魚・さつま芋・かき揚げ）</p> <p>さんしよく にびた 三色煮浸し</p> <p>なが いも つけもの 長芋の漬物</p> <p><644kcal 蛋白質18.0g 脂質17.7g 塩分2.3g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>わかめ みそしる キャベツと若布の味噌汁</p> <p>とうふ おろし豆腐ハンバーグ</p> <p>ふうみ きのこのカレー風味</p> <p>いも さつま芋のサラダ</p> <p><711kcal 蛋白質18.2g 脂質19.1g 塩分4.3g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>わかめ こお とうふ みそしる 若布と凍豆腐の味噌汁</p> <p>さけ や 鮭のちゃんちゃん焼き</p> <p>に かぼちゃのそぼろ煮</p> <p>はくさい づ 白菜漬け</p> <p><653kcal 蛋白質21.4g 脂質21.9g 塩分2.0g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>いた ふ みそしる 板麩とえのきの味噌汁</p> <p>はっほうさい 八宝菜</p> <p>メンチカツ 60g</p> <p>つけもの ぁか 漬物（紅カブ）</p> <p><593kcal 蛋白質23.7g 脂質15.4g 塩分3.4g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>みそしる ネギとわかめの味噌汁</p> <p>ほね みそに 骨なしさば味噌煮</p> <p>ほたて 帆立とチンゲンサイのコンソメ煮</p> <p>きく すのもの 菊の酢の物</p> <p><585kcal 蛋白質20.8g 脂質18.6g 塩分2.0g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>とうふ わかめ みそしる 豆腐と若布の味噌汁</p> <p>に ミートボールのクリーム煮</p> <p>じゃこピーマン</p> <p>マセドアンサラダ</p> <p><627kcal 蛋白質18.8g 脂質14.8g 塩分3.5g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん</p> <p>みそしる えのきの味噌汁</p> <p>みそ でんがく 味噌田楽</p> <p>ちゅうか いた エリンギの中華炒め</p> <p>はるさめ 春雨サラダ</p> <p><657kcal 蛋白質30.8g 脂質19.6g 塩分2.5g></p>
計	<1771kcal 蛋白質84.0g 脂質40.4g 塩分8.0g>	<2034kcal 蛋白質69.5g 脂質60.6g 塩分10.2g>	<1875kcal 蛋白質66.7g 脂質52.0g 塩分6.2g>	<1918kcal 蛋白質67.4g 脂質48.1g 塩分7.6g>	<1798kcal 蛋白質64.7g 脂質51.0g 塩分6.0g>	<1603kcal 蛋白質55.8g 脂質35.0g 塩分7.7g>	<1731kcal 蛋白質78.7g 脂質38.0g 塩分5.7g>



≪1/24日は地産地消メニューです≫

★一戸町 米、雑穀、せんべい汁用せんべい、麺つゆ

★岩手県産 白菜、ネギ





ビタミンCを多く含む食品

ピーマン (赤・青・黄) パセリ 芽キャベツ

ゆず ブロッコリー

レモン

いちご じゃがいも

柿

ビタミンAを多く含む食品

牛レバー おたけレバー とりレバー

にんじん うなぎ ほたるいか

パセリ 青じそ

ビタミンEを多く含む食品

せん茶 アーモンド ヘーゼルナッツ

マーガリン 植物油 たらこ

西洋かぼちゃ 小麦胚芽

モロヘイヤ

