



おおひなたしよくどう  
大日向食堂のおひるごはん

ねん がつ  
2022年5月

「ガバオライス」はタイ料理



ももの缶詰と牛乳、プリンで見た目は...白玉焼き？！



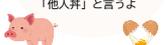
日にち	主食	今日のごはん	赤の食材 (血や肉になる)	黄の食材 (熱や力になる)	緑の食材 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
9(月)	ガバオライス	ガバオライス 春キャベツのスープ びっくり目玉焼きプリン	鶏ひき肉、粉寒天、★牛乳、 ★生クリーム、★牛乳	サラダ油、てんさい糖、水稲穀粒 (七分つき米)、上白糖	赤ピーマン、ピーマン、玉ねぎ、エ リンギ、白ねぎ、キャベツ、珉(缶 詰)、黄肉種、果肉)	608 kcal 23 g 21.1 g 2 g
10(火)	7ぶづき	白身魚の塩麹焼き のりしおポテト ひじきのゴマネーズ 味噌汁	メルルーサ、あおさ(素干し)、 干ひじき、マゴ(缶詰、フ レーク)、生揚げ、米みそ、★牛 乳	米こうじ、じゃが芋、ごま、★マヨ ネーズ、水稲穀粒(七分つき米)	スイートコーン(缶詰)、にんじん、さやい んげん、こまつな、玉ねぎ	552 kcal 27.9 g 18.2 g 2.3 g
11(水)	くろまい まぜごはん	鶏の照り焼き 蒸しキャベツ・にんじん えのきの納豆和え 味噌汁	鶏もも肉、挽きわり納豆、 油揚げ、カットわかめ、米 みそ、★牛乳	片栗粉、水稲穀粒(七分つき米)、 水稲穀粒(黒米)	キャベツ、にんじん、えのき、葉ね ぎ、だいこん	549 kcal 29.3 g 22.8 g 1.4 g
12(木)	5ぶづき	めかじきの竜田揚げ 菜っ葉の和え物 ひじき煮 味噌汁	めかじき、かつお節、干ひ じき、大豆(乾)、豚肉、油揚 げ、木綿豆腐、米みそ、★牛 乳	片栗粉、なたね油、てんさい糖、水 稲穀粒(半つき米)	ほうれん草、にんじん、さやいん げん、なめこ、玉ねぎ	579 kcal 27.8 g 22.1 g 2.2 g
13(金)	もちぎ まぜごはん	厚揚げと豚肉の味噌炒め 和風カレーポテトサラダ すまし汁	豚肉、生揚げ、米みそ、マゴ (缶詰・油漬・フレク)、★牛乳	片栗粉、なたね油、てんさい糖、 じゃが芋、★マヨネーズ、水稲穀 粒(七分つき米)、もちぎ	もやし、キャベツ、玉ねぎ、にんじ ん、にんじん、えのき、チンゲンサ イ	590 kcal 26.3 g 25.5 g 2.6 g
16(月)	マーボーどん (5ぶづき)	和風麻婆豆腐丼 さくらエビ入り春雨サラダ 中華スープ	木綿豆腐、豚ひき肉、米み そ、★さくらえび、カット わかめ、★牛乳	ごま油、てんさい糖、片栗粉、水稲 穀粒(半つき米)、緑豆はるさめ、 てんさい糖、ごま	白ねぎ、にんじん、しいたけ、にん じん、もやし、レモン(果汁)、玉ね ぎ	568 kcal 26.5 g 21.4 g 2.4 g
17(火)	7ぶづき	鶏のカレー焼き ブロッコリーの胡麻和え 卵の花の炒り煮 味噌汁	鶏もも肉、おから、油揚げ、 米みそ、★牛乳	ごま、てんさい糖、こんにやく、な たね油、水稲穀粒(七分つき米)	ブロッコリー、にんじん、乾しい たけ、にんじん、葉ねぎ、まいたけ、 キャベツ、もやし	566 kcal 26.9 g 20.6 g 2.3 g
18(水)	コッペパン	ポークチャップ 蒸しキャベツ ジャーマンポテト 卵入りコンソメスープ	豚肉、豚ウィンナーソー セージ、★鶏卵、★牛乳	オリーブ油、じゃが芋、なたね油、 ★コッペパン	玉ねぎ、しめじ、キャベツ、えのき、 にんじん	524 kcal 28.3 g 24.9 g 3.3 g
19(木)	7ぶづき	さめのオーロラあえ ふかし芋 五目煮 味噌汁	さめ、米みそ、大豆、油揚げ、 ★牛乳	片栗粉、なたね油、てんさい糖、 じゃが芋、板こんにやく、水稲穀 粒(七分つき米)	にんじん、れんこん、乾しいたけ、 キャベツ、こまつな	556 kcal 26.5 g 16.4 g 2.8 g
20(金)	5ぶづき	豆腐ハンバーグ 茹でブロッコリー いそのかあえ 味噌汁	木綿豆腐、豚ひき肉、★鶏 卵、焼きのり、カットわか め、米みそ、★牛乳	★パン粉、なたね油、てんさい糖、 水稲穀粒(半つき米)、じゃが芋	玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、 ほうれん草、もやし、白ねぎ	557 kcal 29.7 g 22.5 g 2.4 g
23(月)	カレー (もぎごはん)	ポークカレー コールスローサラダ コンソメスープ	豚肉、★牛乳	★カレールウ、じゃが芋、なたね 油、水稲穀粒(七分つき米)、押麦	玉ねぎ、にんじん、しめじ、キャベ ツ、スイートコーン(缶詰)、パセリ、こま つな、カリフラワー	533 kcal 21.5 g 19.4 g 1.7 g
24(火)	7ぶづき	豚肉とアスパラのオイスターソース炒め ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	豚肉、生揚げ、米みそ、★牛 乳	片栗粉、なたね油、てんさい糖、ご ま、水稲穀粒(七分つき米)	アスパラガス、にんじん、玉ねぎ、 白ねぎ、ほうれん草、キャベツ、も やし	547 kcal 26 g 19.7 g 2.1 g
25(水)	わかめごはん (7ぶづき)	赤魚の煮付け チンゲンサイの和え物 ツナポテトサラダ 味噌汁	赤魚、かつお節、マゴ(缶詰・ フレクライト)、乾燥わかめ、ち りめんじゃこ、木綿豆腐、 米みそ、★牛乳	じゃが芋、★マヨネーズ、水稲穀 粒(七分つき米)	しょうが、チンゲンサイ、にんじ ん、玉ねぎ、にんじん	533 kcal 27.1 g 16.2 g 3.4 g
26(木)	5ぶづき	親子丼 にらともやしのごま酢和え 味噌汁	鶏もも肉、★鶏卵、ちりめ んじゃこ、米みそ、★牛乳	てんさい糖、片栗粉、水稲穀粒 (半つき米)、ごま、てんさい糖	玉ねぎ、えのき、にら、もやし、キャ ベツ、なめこ	597 kcal 28.6 g 21.4 g 2.5 g
27(金)	5ぶづき	鶏ささみのレモンソース のりしおポテト 切干し大根煮 味噌汁	鶏ささみ、あおさ(素干し)、 油揚げ、カットわかめ、米 みそ、★牛乳	片栗粉、なたね油、てんさい糖、 じゃが芋、水稲穀粒(半つき米)	レモン(果汁)、切干しだいこん、 にんじん、乾しいたけ、キャベツ、 なめこ	565 kcal 28.6 g 16.9 g 2.1 g
30(月)	7ぶづき	豚キムチ 小松菜のナムル 春雨の中華スープ	豚肉、焼きのり、カットわ かめ、★牛乳	ごま油、ごま、水稲穀粒(七分つ き米)、普通はるさめ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、にら、は くさい(キムチ・加工品)、こまつ な、キャベツ	526 kcal 28.4 g 21.3 g 2.8 g
31(火)	5ぶづき	白身魚のチーズ焼き ふかし芋 ひじきの煮物 味噌汁	メルルーサ、★チョウチンズ (バルザン)、干ひじき、大豆 (乾)、油揚げ、木綿豆腐、米 みそ、★牛乳	じゃが芋、てんさい糖、水稲穀粒 (半つき米)	にんじん、さやいんげん、えのき、 こまつな	523 kcal 34 g 17.9 g 3 g

「いそのかあえ」を漢字で書くと「誠の香和え」。のりを入れるので、海苔の香りがするよ！

「カレー」はインド発祥だよ



「鶏」と「卵」が親子なので「親子丼」！豚肉と「卵」で作ると、「他人丼」と言うよ



「キムチ」は韓国の漬物！



おおひなたしよくどう  
大日向食堂のお米は、  
先月に引き続き、佐久市の有機農家(わか農園)さんの  
毎日【有機米】です！

先月に引き続き、佐久市の有機農家(わか農園)さんの  
【コシヒカリ】を5分づき・7分づきにして使います。



【わか農園】  
会田 洋さん

♡ = エネルギー    🍗 = たんぱく質    🍖 = 脂質    🧂 = 塩分

※仕入れ状況により、内容を変更することがあります。  
※食材料に、調味料やだしを取る食材は含まれていません。  
※小麦、鶏卵、牛乳・乳製品、いび、かに、いか、ナッツ類を含む食品に★が付いています。