



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
1(水)	7.ふづき	鶏とキャベツの炒め物 レバーの味噌がらめ すまし汁	鶏もも肉,豚肝臓,米みそ,木綿豆腐,★牛乳	なたね油,片栗粉,大豆油,てんさい糖,ごま,水稲穀粒(七分つき米)	キャベツ,もやし,玉ねぎ,にんじん,しめじ,チンゲンサイ,えのき	585 kcal 32.4 g 23.9 g 2.6 g
2(木)	5.ふづき	さわらの竜田揚げ 蒸しキャベツ・にんじん 甘シャキえのきのもずく和え 味噌汁	さわら,★かにかま,もずく,かつお節,油揚げ,米みそ,★牛乳	片栗粉,なたね油,水稲穀粒(半つき米)	キャベツ,にんじん,えのき,こまつな	562 kcal 29.7 g 23 g 2.5 g
3(金)	カレー (もぎごはん)	和風カレー 和風の納豆和え 味噌汁	豚肉,米みそ,納豆,カットわかめ,★牛乳	じゃが芋,米粉,なたね油,水稲穀粒(半つき米),大麦	玉ねぎ,しめじ,にんじん,こまつな,もやし	577 kcal 27.1 g 20.4 g 1.6 g
6(月)	バエリア	えびと野菜たっぷりバエリア 鶏肉と野菜のトマト煮 コンソメスープ	鶏むね肉,★えび,鶏もも肉,★牛乳	水稲穀粒(七分つき米),★有塩バター,オリーブ油,じゃが芋,てんさい糖	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,赤ピーマン,コン缶,トマト缶,ブロッコリー,まいたけ,こまつな,チンゲンサイ	587 kcal 24.9 g 20 g 2.3 g
7(火)	7.ふづき	さくさくみのむし ゆかり和え 五目きんぴら 味噌汁	鶏ささみ,あおのり(寒干し),かつお節,生揚げ,米みそ,★牛乳	片栗粉,じゃが芋,なたね油,こんにゃく,てんさい糖,ごま油,ごま,水稲穀粒(七分つき米)	もやし,キャベツ,にんじん,しめじ,たけのこ(ゆで),エリンギ,さやいんげん,かぶ	525 kcal 23.5 g 15.6 g 3.1 g
8(水)	ぜんりゅうこ パン	タンドリーチキン こぶさいも チンゲンサイのソテー コンソメスープ	鶏もも肉,★ヨーグルト,豚ウインナーソーセージ,油揚げ,★牛乳	てんさい糖,じゃが芋,オリーブ油,★全粒粉パン	チンゲンサイ,コーン缶,キャベツ,にんじん	525 kcal 26.9 g 26 g 3.2 g
9(木)	7.ふづき	鯖の味噌煮 和風ポテトサラダ すまし汁	さば,生揚げ,米みそ,かつお節,木綿豆腐,カットわかめ,★牛乳	てんさい糖,片栗粉,じゃが芋,★マヨネーズ,水稲穀粒(七分つき米)	白ねぎ,にんじん,さやいんげん,しょうが,玉ねぎ,にんじん,きゅうり,もやし	595 kcal 30.2 g 26.3 g 3.4 g
10(金)	ふたじん (8.ふづき)	豚丼 かりかりきゅうり 味噌汁 しゅわしゅわゼリー	豚肉,米みそ,粉寒天,★牛乳	こんにゃく,てんさい糖,水稲穀粒(半つき米),ごま油,ごま,上白糖	しめじ,玉ねぎ,きゅうり,キャベツ,なめこ	661 kcal 24.8 g 21.2 g 2.5 g
13(月)	5.ふづき	じゃが芋とたけのこのそばろ煮 小松菜の和え物 味噌汁	豚ひき肉,かつお節,生揚げ,米みそ,★牛乳	じゃが芋,てんさい糖,なたね油,片栗粉,水稲穀粒(半つき米)	たけのこ(ゆで),葉ねぎ,こまつな,にんじん,もやし,かぶ	569 kcal 23.9 g 22.3 g 2.4 g
14(火)	7.ふづき	ハンバーグ 和風あんかけソース かぶと油揚げの炒め煮 味噌汁	牛ひき肉,豚ひき肉,油揚げ,米みそ,★牛乳	片栗粉,なたね油,米こうじ,水稲穀粒(七分つき米),じゃが芋	玉ねぎ,しめじ,にんじん,乾しいたけ,かぶ,にんじん,えのき	578 kcal 26.1 g 25.3 g 2 g
15(水)	もちきび まぜごはん	にんじんフライ いんげんのツナ和え スタミナ納豆 味噌汁	マグロ(缶詰・油漬・フレーク・フィレ),鶏ひき肉,挽きわり納豆,木綿豆腐,米みそ,★牛乳	★薄力粉,★パン粉,なたね油,★マヨネーズ,ごま油,てんさい糖,水稲穀粒(七分つき米),もちきび	にんじん,さやいんげん,コーン缶,葉ねぎ,こまつな,玉ねぎ	576 kcal 23.7 g 23.8 g 1.4 g
16(木)	わかめ ごはん	あじのつみれ汁 なすといんげんの味噌炒め わかめごはん	あじ,豚ひき肉,米みそ,乾燥わかめ,ちりめんじゃこ,★牛乳	片栗粉,普通はるさめ,てんさい糖,なたね油,水稲穀粒(七分つき米)	白ねぎ,かぶ,にんじん,なす,さやいんげん	531 kcal 21.8 g 14.9 g 3.1 g
17(金)	7.ふづき	白身魚のさわやかレモンソース 蒸しキャベツ・にんじん 切干し大根煮 味噌汁	メルルーサ,油揚げ,生揚げ,米みそ,★牛乳	片栗粉,なたね油,てんさい糖,水稲穀粒(七分つき米),じゃが芋	レモン(果汁),キャベツ,にんじん,切干しだいこん,乾しいたけ,玉ねぎ	524 kcal 25.2 g 17.8 g 2 g
21(火)	7.ふづき	八宝菜 ビーフンのサラダ わかめのスープ	豚もも肉,★こういか,★うずら卵(水煮缶詰),カットわかめ,★牛乳	上白糖,ごま油,片栗粉,ピーン,てんさい糖,ごま,水稲穀粒(七分つき米),ごま	にんじん,白菜,たけのこ(ゆで),チンゲンサイ,きくらげ(乾),きゅうり,もやし,レモン(果汁),こまつな	522 kcal 24 g 19.2 g 3.1 g
22(水)	コッペパン	鮭フライ らっきょうタルタル 茹でブロッコリー チンゲンサイのコーン炒め コンソメスープ	さけ,★鶏卵(全卵・ゆで),★牛乳	★薄力粉,★パン粉,なたね油,★マヨネーズ,オリーブ油,★コッペパン	らっきょう(甘酢漬),玉ねぎ,ブロッコリー,チンゲンサイ,コーン缶,キャベツ,カリフラワー,にんじん	547 kcal 26.9 g 27.9 g 2.9 g
23(木)	7.ふづき	厚揚げと豚肉の味噌炒め かつおと筍のうま煮 すまし汁	豚肉,生揚げ,米みそ,さつま揚げ,かつお,木綿豆腐,カットわかめ,★牛乳	片栗粉,なたね油,てんさい糖,こんにゃく,水稲穀粒(七分つき米)	もやし,キャベツ,ピーマン,さやいんげん,たけのこ(ゆで),なめこ	594 kcal 31.3 g 20.6 g 2.6 g
24(金)	5.ふづき	鶏の照り焼き 蒸しキャベツ・にんじん ひじきの煮物 味噌汁	鶏もも肉,干ひじき,大豆(乾),油揚げ,生揚げ,米みそ,★牛乳	片栗粉,てんさい糖,水稲穀粒(半つき米),じゃが芋	キャベツ,にんじん,さやいんげん,玉ねぎ	525 kcal 25.6 g 20.8 g 2.2 g
27(月)	5.ふづき	麻婆豆腐丼 桜エビときゅうりの春雨サラダ 中華スープ	豚ひき肉,木綿豆腐,米みそ,★さくらえび,★牛乳	ごま油,片栗粉,水稲穀粒(半つき米),緑豆はるさめ,てんさい糖,ごま	にんじん,エリンギ,白ねぎ,きゅうり,レモン(果汁),こまつな,玉ねぎ,きくらげ(乾)	531 kcal 26.2 g 19.9 g 2.6 g
28(火)	なめし (7.ふづき)	肉団子の豆乳汁 かりかりじゃこサラダ 菜めし	豚ひき肉,木綿豆腐,豆乳,カットわかめ,ちりめんじゃこ,★牛乳	片栗粉,ごま油,てんさい糖,ごま,水稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ,こまつな,しいたけ,にんじん,キャベツ,かぶ	536 kcal 26.9 g 20.4 g 2.4 g
29(水)	まきほーめん (にめごはん)	ゴーヤチャンプルー さくほーめんのスープ サーターアングギー	豚肉,★鶏卵,木綿豆腐,生揚げ,★牛乳	ごま油,米粉めん,★薄力粉,黒糖,米ぬか油,なたね油	にがうり,もやし,にんじん,白菜,玉ねぎ	528 kcal 22.3 g 22.2 g 2.2 g
30(木)	7.ふづき	あじのねぎ味噌焼き ふかし芋 かりかりきゅうり すまし汁	あじ,米みそ,大豆(乾),★牛乳	じゃが芋,ごま油,ごま,水稲穀粒(七分つき米)	白ねぎ,きゅうり,しょうが,えのき,チンゲンサイ,もやし	533 kcal 28.3 g 17.4 g 2.9 g

千切りにしたじゃが芋を、鶏ささみ肉のまわりにつけて揚げています。  
みのむしに見えるかなー？

長野では、たけのこは「淡竹」や「根曲がり竹」など細長いものが多いよ。

にんじんを細切りにして1度蒸してから、パン粉をつけて揚げますか

『つみれ』は手スプーンで一口サイズにつみとって鍋で煮汁に入れ、そのまま茹でてつくもの。  
『つくね』はこねて丸めたものを煮たり、焼いたり、揚げたり調理法はなんでもOK!  
『つみれ』と『つくね』は似ているけれど、すこし違うよ。

『チャンプルー』は沖縄の方言で、「ごちやまぜ」という意味!

おおひなたしよくどう  
大日向食堂のお米は、毎日【有機米】です!

6月 は、佐久市望月の【けんの農藤】さんのお米を使います!

♡ = 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。