



おおひなたしょくどう  
大日向食堂のおひるごはん

2023年1月



【かす汁】…昔から、関西地方でよく親しまれてきた料理。酒かすを加えて煮込んだ汁物のこと。

【紅白なます】…紅白のお祝いの水引をイメージし平和を願う縁起物の料理。



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
10(火)	7ぶづき	ちらし寿司 紅白なます 信州サーモンのかす汁 白玉ぜんざい	さば、焼きのり、さけ、油揚げ、 米みそ、あずき、★牛乳	水稲穀粒(七分つき米)、ご ま、てんさい糖、白玉粉	れんこん、にんじん、乾しい たけ、だいこん、にんじん	576 kcal 22.3 g 14.9 g 2.1 g
11(水)	7ぶづき	さわらのねぎ味噌焼き 蒸し野菜 ヤーコンの金平 すまし汁	さわら、米みそ、豚肉、油揚げ、 ★牛乳	じゃが芋、板こんにやく、 ヤーコン、ごま油、てんさい 糖、片栗粉、水稲穀粒(七分つ き米)	白ねぎ、にんじん、だいこん、 えのき	551 kcal 28 g 22.8 g 2 g
12(木)	カレー (むぎごはん)	チキンカレー マカロニサラダ 野菜だしのスープ	鶏もも肉、★ハム、★牛乳	じゃが芋、なたね油、★カ レールウ、水稲穀粒(七分つ き米)、押麦、★マカロニ、★ マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、に んじん、レモン(果汁)、こま つな、だいこん	585 kcal 21.9 g 22 g 2.1 g
13(金)	5ぶづき	さばの竜田揚げ 蒸し野菜 ひじきの煮物 味噌汁	さば、干ひじき、大豆(乾)、 カットわかめ、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)	キャベツ、にんじん、白ねぎ、 えのき	579 kcal 26.7 g 26.3 g 2.9 g
16(月)	7ぶづき	筑前煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	鶏もも肉、カットわかめ、米 みそ、★牛乳	里芋、こんにやく、てんさい 糖、なたね油、ごま、てんさい 糖、水稲穀粒(七分つき米)	ごぼう、れんこん、かぶ、にん じん、ほうれん草、もやし、に んじん、白菜、なめこ	553 kcal 22.7 g 18 g 2.5 g
17(火)	5ぶづき	ちくわの磯部揚げ ふろふき大根 味噌汁	★ちくわ、あおりの(素干 し)、★鶏卵、鶏ひき肉、凍り 豆腐、米みそ、★牛乳	★薄力粉、なたね油、てんさい 糖、片栗粉、水稲穀粒(半つ き米)、さつま芋	だいこん、キャベツ、えのき	574 kcal 23.5 g 18.2 g 2.4 g
18(水)	7ぶづき	かれのい煮付け チンゲンサイの和え物 五目金平 にゅうめん	かれのい、かつお節、油揚げ、★ 牛乳	さつま芋、こんにやく、てん さい糖、ごま油、ごま、水稲穀 粒(七分つき米)、じゃが芋、 ★そうめん	しょうが、チンゲンサイ、に んじん、ごぼう、れんこん、玉 ねぎ	542 kcal 26.9 g 12.1 g 4.8 g
19(木)	まぜごはん (7ぶづき)	肉団子の豆乳汁 和風ポテトサラダ わかめごはん	豚ひき肉、豆乳、マロ(油漬フ レックライト)、かつお節、乾燥わ かめ、ちりめんじゃこ、★牛 乳	片栗粉、ごま油、じゃが芋、★ マヨネーズ、水稲穀粒(七分 つき米)	にんじん、玉ねぎ、かぶ、こま つな、しいたけ、にんじん	562 kcal 25.6 g 23.8 g 2.6 g
20(金)	5ぶづき	白身魚のチーズ焼き ゆかり和え こんにやくの人参味噌がけ 味噌汁	メルルーサ、★チヂミーズ (パルメザン)、かつお節、鶏ひき 肉、米みそ、カットわかめ、★ 牛乳	こんにやく、てんさい糖、片 栗粉、水稲穀粒(半つき米)	もやし、キャベツ、にんじん、 しそ、なめこ、白菜	589 kcal 37.2 g 18.8 g 3.7 g
23(月)	5ぶづき	鶏の照り焼き 蒸し野菜 にんじんしりしり 味噌汁	鶏もも肉、マロ(缶詰・油漬フ レックライト)、油揚げ、米みそ、 ★牛乳	片栗粉、じゃが芋、てんさい 糖、水稲穀粒(半つき米)	にんじん、白ねぎ、もやし	542 kcal 26 g 22.1 g 1.7 g
24(火)	まぜごはん (7ぶづき)	お煮かけうどん レバーの味噌がらめ ひじきの混ぜごはん	鶏もも肉、油揚げ、凍り豆腐、 豚肝臓、米みそ、干ひじき、鶏 もね肉、ちりめんじゃこ、★ 牛乳	なたね油、★うどん、片栗粉、 大豆油、てんさい糖、ごま、水 稲穀粒(七分つき米)、てんさい 糖	にんじん、だいこん、えのき	563 kcal 27.5 g 20.2 g 2.3 g
25(水)	あげパン	ポトフ 鶏ささみのさっぱりサラダ きなこ揚げパン	きな粉、豚大骨、鶏ささみ、ちりめんじゃこ、★ 牛乳	★コッペパン、なたね油、グ ラニュー糖、じゃが芋、てん さい糖、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、 にんじん、こまつな	540 kcal 25.5 g 25.8 g 2.2 g
26(木)	7ぶづき	煮こじ スタミナ納豆 豚汁	★ちくわ、鶏ひき肉、挽きわ り納豆、豚肉、油揚げ、米みそ、 ★牛乳	じゃが芋、こんにやく、なた ね油、てんさい糖、ごま油、水 稲穀粒(七分つき米)、さつ ま芋	だいこん、にんじん、乾しい たけ、葉ねぎ、ごぼう、だいこ ん、こまつな	557 kcal 24.8 g 17.3 g 2.3 g
27(金)	5ぶづき	こいのから揚げ 菜葉の和え物 五目煮 味噌汁	こい、かつお節、大豆(乾)、 カットわかめ、米みそ、★牛 乳	片栗粉、なたね油、てんさい 糖、板こんにやく、水稲穀粒 (半つき米)、里芋	チンゲンサイ、にんじん、れ んこん、乾しいたけ、玉ねぎ	549 kcal 25 g 20.1 g 2.9 g
30(月)	ハヤシライス (7ぶづき)	ハヤシライス ヨーグルトサラダ コンソメスープ	牛肉、★ハム、★ヨーグルト、 ★牛乳	オリーブ油、塩バター、米 粉、水稲穀粒(七分つき米)、 じゃが芋	玉ねぎ、しめじ、マッシュ ルーム、ブロッコリー、にん じん、こまつな、えのき	545 kcal 23.8 g 17.2 g 3 g
31(火)	5ぶづき	チキンチンごぼう 切干し大根煮 味噌汁	鶏もも肉、油揚げ、カットわ かめ、米みそ、★牛乳	片栗粉、大豆油、てんさい糖、 てんさい糖、水稲穀粒(半つ き米)	ごぼう、にんじん、切干しだ いこん、乾しいたけ、なめこ、 白菜	661 kcal 22.8 g 25.4 g 1.9 g

♥ = 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、ヨーグルト、えび、かに、いか、ナッツ類を含む食品に★が付いています。



【わか農園】  
谷田洋さん



おおひなたしょくどう    こめ    まいにち    ゆうきまい  
大日向食堂のお米は、毎日【有機米】です！

1月は、佐久市の有機農家《わか農園》さんの『コシヒカリ』を使います。

【有機農業】とは… 遺伝子組み換え技術や、化学肥料・農薬を使わず、

環境への負荷をできる限りかけない農業のやり方のこと。