



おおひなたしよくどう 大日向食堂のおひるごはん



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
11(火)	もちぎび まぜごはん	コロッケ にらともやしのごま酢和え 味噌汁	豚ひき肉,ちりめんじゃこ,木綿豆腐,米みそ,★牛乳	じゃが芋,薄力粉,パン粉,大豆油,ごま,てんさい糖,水稲穀粒(七分つき米),もちぎび	玉ねぎ,キャベツ,にら,もやし,こまつな,まいたけ	581 kcal 21.1 g 22.3 g 1.6 g
12(水)	タミーペーカーリーのパン	米粉のクリームシチュー もりもりサラダ さくらあんしおバターロール	白いんげんまめ,鶏もも肉,豆乳,干ひじき,マグロ(缶詰・味付け・ルー),★牛乳	薄力粉,★食塩不使用バター,てんさい糖,なたね油,じゃが芋,オリーブ油,米粉,ごま,てんさい糖	桜葉塩漬,にんじん,玉ねぎ,しめじ,さやいんげん,こまつな,にんじん,キャベツ,コーン	585 kcal 24.1 g 20.9 g 2.2 g
13(木)	もちぎび まぜごはん	さわらのねぎマヨ焼き 蒸し野菜 スタミナ納豆 味噌汁	さわら,鶏ひき肉,挽きわり納豆,米みそ,★牛乳	マヨネーズ,じゃが芋,ごま油,てんさい糖,水稲穀粒(七分つき米),もちぎび	白ねぎ,葉ねぎ,こまつな,えのき,玉ねぎ	576 kcal 32.1 g 24.9 g 1.5 g
14(金)	カレー (7ぶづき)	チキンカレー 切り干し大根の甘酢和え コンソメスープ	鶏もも肉,ちりめんじゃこ,★牛乳	じゃが芋,なたね油,カレールウ,水稲穀粒(七分つき米),ごま,てんさい糖	玉ねぎ,にんじん,しめじ,切干しだいごん,にんじん,キャベツ,まいたけ	568 kcal 23.8 g 21.3 g 2.1 g
17(月)	5ぶづき	チャーハン さつま芋と大豆のごまがらめ 豆乳スープ	鶏ひき肉,大豆全粒(国産・黄・茹),豆乳,米みそ,豚ウインナーソーセージ,★牛乳	水稲穀粒(半つき米),なたね油,ごま油,さつま芋,片栗粉,大豆油,てんさい糖,ごま,ごま,じゃが芋	スイートコーン(缶詰),にんじん,玉ねぎ,エリンギ,こまつな	584 kcal 22 g 23.3 g 1.5 g
18(火)	もちぎび まぜごはん	豚肉とアスパラのオイスターソース炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁	豚肉,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),もちぎび,じゃが芋	アスパラガス,にんじん,玉ねぎ,白ねぎ,ほうれん草,もやし	544 kcal 26.9 g 22.4 g 2.1 g
19(水)	ぜんりゅうこ パン	ビーフストロガノフ マカロニサラダ みかんゼリー	和牛もも(赤肉・生),★ナチュラルチーズ(マスカット),ハム,粉寒天,★牛乳	てんさい糖,米粉,★有塩バター,マカロニ・スパゲッティ(乾),マヨネーズ,全粒粉パン,てんさい糖	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト缶,にんじん,レモン(果汁),なつみかん(缶詰)	553 kcal 23.9 g 22.5 g 2.4 g
20(木)	しこくまい まぜごはん	白身魚のチーズ焼き 蒸し野菜 ひじきの煮物	メルルーサ,★ナチュラルチーズ(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,もちぎび,水稲穀粒(七分つき米)	にんじん,キャベツ,もやし	539 kcal 35.2 g 18.4 g 2.7 g
21(金)	5ぶづき	豚丼 ゆかり和え 味噌汁	豚肉,かつお節,生揚げ,カットわかめ,米みそ,★牛乳	こんにゃく,てんさい糖,水稲穀粒(半つき米)	しめじ,玉ねぎ,もやし,キャベツ,にんじん,しそ,なめこ	576 kcal 26.3 g 18.3 g 2.9 g
24(月)	5ぶづき	野菜たっぷりパエリア ツナポテトサラダ ABCマカロニスープ	鶏もも肉,マグロ(缶詰・油漬・ルー・ライト),豚ウインナーソーセージ,★牛乳	水稲穀粒(半つき米),★有塩バター,オリーブ油,じゃが芋,マヨネーズ,マカロニ・スパゲッティ(乾)	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,スイートコーン(缶詰),にんじん,トマト缶	551 kcal 21.5 g 23.9 g 2.3 g
25(火)	7ぶづき	油揚げと野菜のあんかけ丼 ちくわの磯辺揚げ 味噌汁	油揚げ,ちくわ,あおりの(素干し),鶏卵,カットわかめ,米みそ,★牛乳	てんさい糖,片栗粉,水稲穀粒(七分つき米),薄力粉,なたね油	えのき,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,もやし	608 kcal 23.7 g 18.8 g 3.3 g
26(水)	ぜんりゅうこ パン	チリコンカン コールスローサラダ コンソメスープ	牛ひき肉,豚ひき肉,大豆(乾),ハム,★牛乳	じゃが芋,てんさい糖,オリーブ油,なたね油,全粒粉パン	玉ねぎ,にんじん,セロリ,トマト缶,キャベツ,にんじん,スイートコーン(缶詰),パセリ(葉・生),こまつな	540 kcal 27.7 g 24.9 g 3.2 g
27(木)	7ぶづき	赤魚の煮付け 菜っ葉の和え物 カレー風味マカロニサラダ 味噌汁	めばる(生),かつお節,マグロ(缶詰・油漬・ルー・ライト),生揚げ,カットわかめ,米みそ,★牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾),オリーブ油,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,なめこ	540 kcal 26.9 g 19.7 g 2.1 g
28(金)	5ぶづき	豚キムチ丼 春雨サラダ 卵入り中華スープ	豚肉,焼きのり,ハム,鶏卵,★牛乳	ごま油,水稲穀粒(半つき米),緑豆はるさめ,てんさい糖,ごま	玉ねぎ,にんじん,しめじ,にら,はくさい(キムチ),もやし,にんじん,白ねぎ	612 kcal 30.7 g 24.9 g 2.3 g

※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。
 ※牛乳・乳製品、えび、かに、いか、ナッツ類を含む食品に★が付いています。

♡ = エネルギー 🍗 = たんぱく質 🥛 = 脂質 🍶 = 塩分

「ぶづきごはん」
ってなんだろう？

はくまい ぜんりゅうこ
なにがちがうのかな？

げんまい

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

4月は、佐久市の有機農家【わかか農園】さんの
『コンヒカリ』を5ぶづき・7ぶづきに使用しています。
【わかか農園】 会田淳さん

みんなと一緒に、安心・安全で、美味しく、
ワクワクする大日向食堂を作りたいです！
どうぞよろしく願います♪

