



おおひなたしょくどう
大日向食堂のおひるごはん

2023年12月

毎年冬に1回出る
「ほうれん草のカレー」は
1人あたりほうれん草を
たっぷり40g使っています。
今年も、佐久穂町の
有機農家『わかか農園』
さんのほうれん草を
使って作ります◎



9日
ランチボックスで
提供します♪

13・14日使用
あおやま
青山レモン農園の
こじんか
御神火レモン

19・20日
クリスマス
スペシャルメニュー

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(金)	7.ぶづき	さばのねぎ味噌焼き 蒸し野菜 スタミナ納豆 すまし汁	さば、米みそ、鶏ひき肉、挽き わり納豆、木綿豆腐、★牛乳	ごま油、てんさい糖、水稲穀 粒(七分つき米)	白ねぎ、キャベツ、にんじん、 葉ねぎ、こまつな、えのき	563 kcal 32.6 g 24.8 g 2 g
4(月)	5.ぶづき	酢豚 野菜ナムル 中華スープ	豚肉、木綿豆腐、カットわか め、★牛乳	片栗粉、なたね油、てんさい 糖、ごま油、ごま、水稲穀粒 (半つき米)	にんじん、玉ねぎ、しめじ、れ んこん、ブロッコリー、だい こん、にんじん、チンゲンサ イ	596 kcal 24.9 g 25.4 g 2.7 g
5(火)	カレー (7.ぶづき)	ほうれん草のカレー マセドアンサラダ コンソメスープ	鶏もも肉、調製豆乳、豚ウイ ンナーソーセージ、★牛乳	じゃが芋、大豆油、オリーブ 油、てんさい糖、水稲穀粒(七 分つき米)、さつま芋、マヨ ネーズ	納豆(葉、冬採り、生)、 トマト缶、にんじん、かぶ (根)、かぶ(葉)、玉ねぎ	625 kcal 21.4 g 28.6 g 2.6 g
6(水)	7.ぶづき	鶏肉のナンプラー炒め 小松菜の白和え 味噌汁	鶏成鶏肉もも(皮付、生)、木 綿豆腐、生揚げ、米みそ、★牛 乳	てんさい糖、なたね油、こん にゃく、ごま、水稲穀粒(七分 つき米)	玉ねぎ、にんじん、もやし、エ リンギ、にら、こまつな、かぶ (根)、かぶ(葉)	550 kcal 25.9 g 23.8 g 2.3 g
7(木)	5.ぶづき	肉じゃが かぶとじゃこの酢の物 味噌汁	豚肉、ちりめんじゃこ、生揚 げ、米みそ、★牛乳	じゃが芋、板こんにゃく (生いも)、てんさい糖、な たね油、ごま、水稲穀粒(半つ き米)	玉ねぎ、にんじん、かぶ(根)、 かぶ(葉)、こまつな、なめこ き米)	551 kcal 26.9 g 19.7 g 2.9 g
8(金)	7.ぶづき	さわらの西京焼き 蒸し野菜 いそのかあえ さくほーめん汁	さわら、米みそ(淡色辛み そ)、焼きのり、豚大型種(生 身付、生)、木綿豆腐、★牛 乳	てんさい糖、じゃが芋、板こ んにゃく、米粉めん、水稲穀 粒(七分つき米)	キャベツ、納豆(葉、冬採 り、生)、もやし、玉ねぎ、に んじん	573 kcal 30.7 g 17.3 g 3 g
9(土)	ひじきごはん	オイモヨチキン フライドポテト・ピクルス ひじきの混ぜごはん 野菜ジュースorりんごジュース	鶏もも肉、干ひじき、鶏むね 肉、油揚げ、ちりめんじゃこ	マヨネーズ、てんさい糖、 じゃが芋、薄力粉、なたね油、 水稲穀粒(七分つき米)、てん さい糖	ブロッコリー、にんじん、だ いこん、にんじん、野菜ミッ クスジュースまたはりんご ジュース	586 kcal 24.6 g 22.2 g 3.4 g
11(月)	5.ぶづき	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、 ハム、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、ごま	にんじん、エリンギ、白ねぎ、 こまつな、白菜、だいこん	551 kcal 26.8 g 21.8 g 2.6 g
12(火)	わかめごはん	おでん さつま芋のツナマヨサラダ わかめごはん	生揚げ、さつま揚げ、まこん ぶ、マゴロ(缶詰・油漬・フレーク イ)、乾燥わかめ(素干し)、ち りめんじゃこ、★牛乳	じゃが芋、こんにゃく、さつ ま芋、マヨネーズ、水稲穀粒 (七分つき米)	だいこん、玉ねぎ、にんじん	603 kcal 21 g 18.9 g 3.3 g
13(水)	まるパン	お豆入りかぼちゃのシチュー ジャーマンポテト ホットレモネード	鶏もも肉、いんげんまめ、調 製豆乳、ベーコン、★牛乳	オリーブ油、米粉、じゃが芋、 ★丸パン、はちみつ、てんさい 糖	西洋かぼちゃ、にんじん、玉 ねぎ、しめじ、こまつな、にん にく、レモン	597 kcal 24.4 g 24.7 g 3.8 g
14(木)	7.ぶづき	鶏肉のレモンジンジャー焼き 蒸し野菜 五目煮 味噌汁	鶏もも肉、大豆(乾)、生揚げ、 米みそ、★牛乳	はちみつ、てんさい糖、じゃ が芋、板こんにゃく、水稲穀 粒(七分つき米)、さつま芋	レモン、にんじん、れんこん、 乾しいたけ、こまつな	570 kcal 26.9 g 21.3 g 2.4 g
15(金)	5.ぶづき	豚丼 小松菜の煮びたし 味噌汁	豚肉、油揚げ、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、こまつな、に んじん、白菜、だいこん	579 kcal 25.3 g 18.5 g 2.5 g
18(月)	7.ぶづき	鶏そぼろ茶漬け レバーの味噌がらめ ほうれん草のポン酢和え	鶏ひき肉、凍り豆腐、ほしの り、豚肝臓(生)、米みそ、油揚 げ、★牛乳	てんさい糖、なたね油、片栗 粉、水稲穀粒(七分つき米)、 大豆油、ごま	乾しいたけ、ほうれん草、に んじん	562 kcal 30.2 g 20.7 g 2.1 g
19(火)	マカロニ	マカロニ入りクラムチャウダー バーニャカウダ風サラダ あやりのバナナタルト	あさり(生)、ベーコン、豆乳、 調製豆乳、★ナチュラルーズ(パ ルメザン)、鶏卵、★牛乳	じゃが芋、マロ(乾)、オリ ーブ油、★バター、薄力粉、さつ ま芋、砂糖、★アーモンド、グ ラニュー糖	にんじん、玉ねぎ、ほうれん 草、ブロッコリー、だいこん、 にんじん、バナナ(生)	600 kcal 20.8 g 34.6 g 1.8 g
20(水)	7.ぶづき	ローストチキン ミネストローネスープ ガーリックライス	鶏若鶏肉手羽(皮付、生)、★ 牛乳	なたね油、はちみつ、片栗粉、 じゃが芋、てんさい糖、水稲 穀粒(七分つき米)、★バター	玉ねぎ、にんじん、こまつな、 トマト缶、にんにく	608 kcal 32.4 g 29.5 g 2.6 g

♡ = エネルギー 🍖 = たんぱく質 🥑 = 脂質 🧂 = 塩分

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