



予定献立表

2018年12月&2019年1・2月

国立淡路青少年交流の家店

朝食	献立No.1	献立No.2	献立No.3	献立No.4	献立No.5
主食	● ご飯 おかゆ ● パン(2種類)	● ご飯 おかゆ ● パン(2種類)	● ご飯 おかゆ ● パン(2種類)	● ご飯 おかゆ ● パン(2種類)	● ご飯 おかゆ ● パン(2種類)
汁物	● 味噌汁	● 味噌汁	● 味噌汁	● 味噌汁	● 味噌汁
おかず	● 厚焼き玉子 ● サバの塩焼き ● がんもの煮物 ● 生野菜 ● ブロッコリーのシーザーサラダ ● わかめ茎煮 納豆 ● コーンフレーク	● 高野豆腐の卵とじ ● めざしのオイル焼き ● 蓮根のきんぴら ● 生野菜 ● コーンサラダ ● しそわかめ 納豆 ● コーンフレーク	● ゆで卵 ● コロッケ ● ひじきの煮物 ● 生野菜 ● 和風スパゲティサラダ ● わかめ茎煮 納豆 ● コーンフレーク	● ポバイエッグ ● 鮭の塩焼き ● 切干大根の煮物 ● 生野菜 ● 玉ねぎサラダ ● しそわかめ 納豆 ● コーンフレーク	● 目玉焼き ● 竹輪カレー揚げ ● 切昆布と大豆の煮物 ● 生野菜 ● 大根サラダ ● わかめ茎煮 納豆 ● コーンフレーク
果物	● フルーツ	● フルーツ	● フルーツ	● フルーツ	● フルーツ
嗜好品A	漬物 梅干 ふりかけ、味付け海苔	漬物 梅干 ふりかけ、味付け海苔	漬物 梅干 ふりかけ、味付け海苔	漬物 梅干 ふりかけ、味付け海苔	漬物 梅干 ふりかけ、味付け海苔
嗜好品B	マーガリン・ジャム	マーガリン・ジャム	マーガリン・ジャム	マーガリン・ジャム	マーガリン・ジャム
飲物	● 牛乳、コーヒー、紅茶	● 牛乳、コーヒー、紅茶	● 牛乳、コーヒー、紅茶	● 牛乳、コーヒー、紅茶	● 牛乳、コーヒー、紅茶
昼食					
主食	● ご飯 おかゆ	● ご飯 おかゆ ● 塩麻婆丼	● ご飯 おかゆ	● ご飯 おかゆ ● 菜めし	● ご飯 おかゆ ● 焼肉丼
麺類	● わかめうどん		● 鶏塩そうめん		
汁物		● 味噌汁		● ばち汁	● ワカメスープ
おかず	● 肉団子の甘酢あんかけ ● アジの和風マリネ ● さつま芋の天ぷら ● 人参しりしり ● 生野菜 ● 切干大根のナムル ● 豆腐サラダ	● たこキャベツカツ ● きびなごの南蛮漬け ● ブロッコリーのかき玉あん ● ごぼう天の煮物 ● 生野菜 ● 寒天サラダ ● 里芋サラダ	● ピーマンの肉詰めフライ ● 秋刀魚の塩焼きおろしポン酢かけ ● 中華野菜炒め ● 里芋の揚げだし ● 生野菜 ● 海藻サラダ ● 春菊ともやしの中華和え	● 鶏天 ● サバの生姜煮 ● 野菜菜の和風スパゲティ ● 淡路の玉ねぎステーキ ● 生野菜 ● ポテトサラダ ● なます	● 揚げ餃子 ● ししゃものマリネ ● チャプチェ ● イカと里芋の煮物 ● 生野菜 ● 卵豆腐 ● 蓮根のハニーマヨサラダ
果物	● フルーツ	● フルーツ	● フルーツ	● フルーツ	● フルーツ
嗜好品	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
飲物	● 牛乳、コーヒー、紅茶	● 牛乳、コーヒー、紅茶	● 牛乳、コーヒー、紅茶	● 牛乳、コーヒー、紅茶	● 牛乳、コーヒー、紅茶
夕食					
主食	● ご飯 おかゆ ● ポークカレー	● ご飯 おかゆ	● ご飯 おかゆ	● ご飯 おかゆ	● ご飯 おかゆ
麺類		● 春雨ヌードル		● きのこのあんかけうどん	● ミートソーススパゲティ
汁物			● クリームシチュー		
おかず	● チキンカツ ● サワラのマヨネーズ焼き ● 小松菜のソテー ● 青のりポテト ● 生野菜 ● ごぼうサラダ ● 大根と水菜のサラダ	● 豚キムチ炒め ● いわし磯辺フライ ● 淡路の玉ねぎステーキ ● さつま芋のレモン煮 ● 生野菜 ● 大根ときゅうりのひたひた ● マカロニサラダ	● 豚肉とニンニクの芽のオイスター炒め ● ししゃもフライ ● 花野菜のマヨグラタン ● 皮付きポテト ● 生野菜 ● キャロットラペ ● ツナサラダ	● 肉団子のチリソース ● さわらの唐揚げ ● 厚揚げの生姜焼き ● かぼちゃの煮物 ● 生野菜 ● ひじきと大豆のサラダ ● カリフラワーのおかか和え	● 和風ハンバーグ ● 白身魚フライ ● ほうれん草のソテー ● 皮付きポテト ● 生野菜 ● ピンズサラダ ● インゲンと卵のマヨマスタードサラダ
デザート	●ゼリー(グレープ)	●プリン	●ゼリー(青りんご)	●ゼリー(グレープ)	●プリン
嗜好品	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
飲物	● 牛乳、コーヒー、紅茶	● 牛乳、コーヒー、紅茶	● 牛乳、コーヒー、紅茶	● 牛乳、コーヒー、紅茶	● 牛乳、コーヒー、紅茶
12月	1・6・11・16・21・26・31日	2・7・12・17・22・27日	3・8・13・18・23・28日	4・9・14・19・24・29日	5・10・15・20・25・30日
1月	5・10・15・20・25・30日	1・6・11・16・21・26・31日	2・7・12・17・22・27日	3・8・13・18・23・28日	4・9・14・19・24・29日
2月	4・9・14・19・24日	5・10・15・20・25日	1・6・11・16・21・26日	2・7・12・17・22・27日	3・8・13・18・23・28日

七色(食)の虹を食卓

七色分類表

	食品名	栄養素	効能
●	牛豚鶏肉 卵	タンパク質 ビタミン ミネラル	筋肉ほか体を作る
●	魚 豆腐 大豆食品	タンパク質 ビタミン ミネラル	筋肉ほか体を作る
●	ご飯 麺類 パン 餅	炭水化物	活動のための エネルギー源
●	フルーツ	ビタミン 糖質 食物繊維	体の調子を整える (疲労回復)
●	緑黄色野菜 海藻 いも類	ビタミン ミネラル	体の調子を整える
●	大根 トマト きゅうり	ビタミン 食物繊維	体の調子を整える
●	牛乳 チーズ ヨーグルト	タンパク質 ミネラル カルシウム	筋肉・骨の強化

