

予定献立表

2022年 12月 2023年1・2月

朝食	献立№1	献立№2	献立№3	献立№4
主食	● ご飯 ● パン	● ご飯 ● パン	● ご飯 ● パン	● ご飯 ● パン
汁物	● 味噌汁	● 味噌汁	● 味噌汁	● 味噌汁
おかず	● スクランプルエッグ ● ミートボール ● 切り干し大根の煮物 ● 生野菜 ● マカロニサラダ ● 納豆 ● コーンフレーク	● オムレツ ● ウインナー ● れんこんのきんぴら ● 生野菜 ● コーンサラダ ● 納豆 ● コーンフレーク	● 目玉焼き ● ミートボール ● こんにゃくきんぴら ● 生野菜 ● スパゲティサラダ ● 納豆 ● コーンフレーク	● オムレツ ● ウインナー ● ひじきの煮物 ● 生野菜 ● シーチキンサラダ ● 納豆 ● コーンフレーク
果物	● ヨーグルト	● ヨーグルト	● ヨーグルト	● ヨーグルト
嗜好品	漬物 ふりかけ	漬物 ふりかけ	漬物 ふりかけ	漬物 ふりかけ
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
飲物	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶
昼食				
主食	● ご飯	● ご飯 ● ゆかりごはん	● ご飯	● ご飯 ● わかめごはん
種類	● とんこつラーメン		● 鶏塩にゅう麺	
汁物		● わかめスープ		● 味噌汁
おかず	● ハムサラダフライ ● 揚げシューマイ ● にんじんしりしり ● ナスの味噌炒め ● 生野菜 ● れんこんのカレーマヨ和え ● ゼリー	● 豚肉の生姜焼 ● 白身魚フライ ● オニオンリングフライ ● がんもの煮物 ● 生野菜 ● カニ風味サラダ ● ゼリー	● 鶏の唐揚げ ● いか団子と里芋煮物 ● 淡路のたまねぎステーキ ● ベンネのチリソース炒め ● 生野菜 ● ごぼうのマヨサラダ ● ゼリー	● 豚肉の焼肉風炒め ● サバカレーカツ ● 茶碗蒸し風 ● ごぼうこんにゃく煮 ● 生野菜 ● パンフキンサラダ ● ゼリー
果物	● 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
飲物	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶
夕食				
主食	● ご飯 ● 麻婆丼	● ご飯 ● チキンカレー	● ご飯 ● ホワイトシチュー	● ご飯
種類				● ナポリタンスパゲッティ
汁物	● かきたまスープ			● オニオンスープ
おかず	● 油淋鶏 ● 白身魚のつけ焼き ● ビーフン炒め ● フライドポテト ● 生野菜 ● 花野菜のオーロラソース和え ● ビーンズサラダ	● トンカツ ● サバの生姜煮 ● 小松菜ともやしのスーテ ● フライドポテト ● 生野菜 ● オクラのかつお和え ● オニオンサラダ	● ハムカツ ● 白身魚のトマトソース焼き ● ごぼう天の煮物 ● フライドポテト ● 生野菜 ● もやしの中華和え ● いんげんのマヨ玉サラダ	● メンチカツ ● 赤魚の味噌焼き ● 厚揚げあんかけ ● フライドポテト ● 生野菜 ● ブロッコリーサラダ ● オニオンサラダ
デザート	● プリン	● プリン	● プリン	● プリン
嗜好品	漬物	漬物	漬物	漬物
飲物	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶	● 牛乳、コーヒー、麦茶
12月	1・5・9・13・17・21・25・29日	2・6・10・14・18・22・26・30日	3・7・11・15・19・23・27・31日	4・8・12・16・20・24・28日
1月	2・6・10・14・18・22・26・30日	3・7・11・15・19・23・27・31日	4・8・12・16・20・24・28日	1・5・9・13・17・21・25・29日
2月	3・7・11・15・19・23・27日	4・8・12・16・20・24・28日	1・5・9・13・17・21・25日	2・6・10・14・18・22・26日

国立淡路青少年交流の家店



7色(食)の虹を食卓に

七色分類表

●	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 種類 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