

1月 舎食予定献立表

(盲学校・聾学校)

日付	曜	朝食	エネルギー		夕食	エネルギー	備考
10日	火	麦ごはん 小松菜のみそ汁 さんま甘露煮 ひじきの炒り煮	523 kcal	あけまして おめでとう ございます!	ごはん 根菜みそ汁 豚肉のしょうが焼き ごま酢和え 栗きんとん	855 kcal	
11日	水	麦ごはん さつまいものみそ汁 和風きんぴら包み焼き 菜焼き	559 kcal	新年、あけましておめでとう ございます。 今年も、みなさんが 寄寄せで元気に過ごせるよう、 調理場職員一丸となって、 美味しい料理を一生懸命作り たいと思います。 今年もどうぞよろしくお願 いいたします!	あずきご飯 すまし汁 とり天 さきいかサラダ ケーキ	808 kcal	誕生会
12日	木	麦ごはん 白菜のみそ汁 いわしの梅煮 レンコンきんぴら ジョア(ブレン)	597 kcal		ごはん 豆乳鍋 魚の塩焼き ひじきサラダ 大学芋	884 kcal	
13日	金	麦ごはん 平麺スープ トマトオムレツ ベーコンと野菜のソテー	568 kcal				
16日	月	ごはん ワンタンスープ ベーコンエッグ きのこソテー	526 kcal		わかめご飯 バリバリ焼きそば いかネギ焼き 五目あえ	763 kcal	
17日	火	麦ごはん 豆腐のみそ汁 根菜肉詰め信田煮 小松菜の煮びたし 味付けのり	515 kcal	*1月のふるさとくまさんデー*	ごはん 野菜のスープ煮 ハンバーグのトマトソースがけ スパゲティサラダ	749 kcal	
18日	水	麦ごはん きゃべつのみそ汁 魚のマヨネーズ焼き もやしと人参のきんぴら ヤクルト	548 kcal	1月のふるさとくまさんデーは、 天草の郷土料理「ぶえん寿司」 をアレンジした「揚げ魚ぶえん 寿司風」です。 ぶえんとは無塩のことで、新鮮 な魚のことをい、捕り立ての 魚を酢でしめて、ご飯を混ぜた、 ほんのり甘い寿司です。鯛やこ のしろ、チヌなどを贅沢に使っ たぶえん寿司は、祭りや結婚式な ど祝いの席で出していた料理だそ うです。 今回は、小さく切り身にした魚 に甘辛く下味をつけ、揚げた魚 を酢飯に加え仕上げます!	揚げ魚ぶえん寿司風 シモンそうめん汁 鶏肉のごま照り焼き マヨネーズサラダ	728 kcal	ふるさとくまさんデー
19日	木	麦ごはん さといものみそ汁 千草焼き ちくわと野菜の煮物	511 kcal		ごはん 大根のべっこう煮 豚肉の南蛮揚げ(845kcal) or 魚の南蛮揚げ(840kcal) ごま和え		セレクト
20日	金	缶入りソフトパン(ストロベリー味) ラビオリスープ チキンナゲット コーンバター炒め	594 kcal				
23日	月	ごはん 春雨スープ ハムステーキ チンゲンサイソテー ヨーグルト	566 kcal		ごはん じゃがいも入り中華スープ 豚キムチ炒め ごぼうチップサラダ チョコタルト	710 kcal	
24日	火	麦ごはん えのきのみそ汁 厚焼きたまご ごぼうサラダ	544 kcal		ごはん 冬野菜ポトフ チキンのみそダレ焼き きのこのマリネサラダ 抹茶の寒天ゼリー	740 kcal	
25日	水	麦ごはん 大根みそ汁 ささみチーズフライ きゃべつとツナの炒め物	524 kcal	*1月が旬の食材* ・ぶり ・カリフラワー ・大根 ・ごぼう ・ねぎ ・白菜 ・小松菜 ・ほうれん草 ・里芋 ・みかん など	ごはん 白菜スープ 魚のケチャップ炒め ポテトサラダ スノーボール	886 kcal	
26日	木	麦ごはん かぼちゃのみそ汁 いわしの生姜煮 じゃがいものきんぴら ふりかけ ジョア(ストロベリー)	581 kcal		ソースかつ丼 さつまい汁 茎わかめのきんぴら	846 kcal	
27日	金	麦ごはん わかめのみそ汁 ウインナー ほうれん草ソテー	540 kcal	どんな食材が使われているか 書いてみて下さいね!			
30日	月	ごはん ビーフンスープ クリスピーチキン アスパラソテー	531 kcal		ポークカレーライス オニオンリング レモン風味のプロッコリーサラダ	828 kcal	
31日	火	麦ごはん 油揚げのみそ汁 厚巻卵ウインナー カレーソテー	565 kcal		ごはん おでん ちくわの磯辺揚げ 豆腐サラダ	774 kcal	

舎食回数 盲学校・聾学校・・・朝16回、夕13回
※献立は変更される場合があります。