



今月のご当地おやつ
北海道
【わかさいも】

1日当りの成分 (1ヶ月平均)
エネルギー 1575kcal
たんぱく質 57.9g
脂質 45.1g
塩分 6.5g

		1 (木)	2 (金)	3 (土)				
	朝食	パン フルーツ コーヒー牛乳 グリーンサラダ	ゆかりご飯 味噌汁 出し巻卵	パン フルーツ 牛乳 ウインナーと野菜のソテー				
	昼食	ご飯 ハンバーグ 茄子のお浸し コンソメスープ 漬物	ご飯 牛肉のオイスター炒め もずく酢 味噌汁 漬物	巻き寿司 鰯の梅煮 五目豆 赤だし 	節分			
	間食	栗饅頭	源氏パイ 牛乳	田舎饅頭				
	夕食	ご飯 赤魚の照焼き 青梗菜の磯和え 味噌汁 漬物	ご飯 水餃子のスープ煮 小松菜のソテー 漬物 フルーツ	ご飯 肉味噌豆腐 南瓜の煮付 漬物 フルーツ				
4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)		
朝食	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ キャベツとハムのソテー	パン フルーツ 牛乳 小松菜のソテー	ご飯 味噌汁 柚子味噌 玉子とじ	パン フルーツ コーヒー牛乳 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ きのこの炒め物	朝食	
昼食	ご飯 鶏肉の葱ソースがけ 薩摩芋サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のピリ辛炒め オクラのボン酢和え 中華スープ 漬物	ご飯 クリームシチュー オニオンサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 天ぷら盛合わせ 胡瓜ともやしの酢の物 赤だし 漬物 季節の天ぷら	ご飯 豚肉のはりはり煮 大根サラダ 味噌汁 漬物	カレーライス キャベツサラダ 漬物 フルーツ	昼食	
間食	マロンクリームワッフル 牛乳	バンケーキ 牛乳	チヂミ	クッキー 牛乳	やわらかおかし	たまごボーロ 牛乳	間食	
夕食	ご飯 ほっけの柚庵焼き キャベツのぬた和え 手毬麩の清汁 漬物	ご飯 スパニッシュオムレツ 厚揚げの炒め煮 フルーツ 漬物	ご飯 海老団子と野菜の煮物 いんげんの甘辛炒め 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 大豆とひじきのサラダ 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉のしぐれ煮 人参とツナの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 揚げ出し豆腐 青梗菜のお浸し 漬物 フルーツ	夕食	
11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)		
朝食	パン フルーツ 牛乳 人参のピーナツ和え	ご飯 味噌汁 かつお味噌バター 白菜の煮物	ご飯 味噌汁 ふりかけ 茄子の炒め物	パン フルーツ コーヒー牛乳 シーザーサラダ	ご飯 味噌汁 甘のり佃煮 野菜のコンソメ煮	パン フルーツ 牛乳 オムレツ	朝食	
昼食	ご飯 鶏肉の黒胡椒焼き ポテトサラダ 中華スープ 漬物	散し寿司 厚揚げの煮物 小松菜のお浸し 赤だし 散し寿司	梅じゃこご飯 肉うどん いんげんの生姜醤油和え フルーツ	ご飯 豚肉の生姜炒め 菜の花の辛子和え 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の塩焼き キャベツのゆかり和え 茶碗蒸し ラムネ 	ご飯 海老フライ 大根の酢の物 味噌汁 漬物	昼食	
間食	抹茶饅頭	バームロール 牛乳	わかさいも ご当地おやつ	ドームケーキ 牛乳	クリームコンフェ 牛乳	マスカットゼリー	間食	
夕食	ご飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め もやしのおかか和え 味噌汁 ふりかけ	ご飯 豚肉の味噌煮込み ひじきの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 ほっけの柚庵焼き 春菊の胡麻和え しめじの清汁 漬物	ご飯 鶏肉のくわ焼き 白菜のボン酢和え 味噌汁 漬物	ご飯 松風焼き しろ菜の胡麻和え 豆腐の清汁 漬物	ご飯 鶏肉のトマト煮 ミモザサラダ 漬物 フルーツ	夕食	
18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)		
朝食	ご飯 味噌汁 柚子味噌 ビーマンの金平	パン フルーツ 牛乳 ケチャップ炒め	菜めし 味噌汁 厚揚げの炒め煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 大根としめじのソテー	ご飯 味噌汁 梅びしお ほうれん草のゆかり和え	パン フルーツ 牛乳 牛蒡サラダ	朝食	
昼食	ご飯 牛肉の焼肉だれ炒め しろ菜のおかか和え 味噌汁 漬物	わかめご飯 豚骨ラーメン 海藻サラダ フルーツ 	海老カツカレー 切干大根のサラダ 漬物 フルーツ トッピングカレー	ご飯 肉豆腐 もやしのナムル 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の柚庵焼き 大根とツナの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鯨の磯辺揚げ 水菜とハムのサラダ 味噌汁 漬物	昼食	
間食	バームクーヘン 牛乳	黄味あん饅頭	とど焼き 牛乳	もみじ饅頭	カントリーマアム 牛乳	ぼたぼた焼き	間食	
夕食	ご飯 治部煮 茄子の胡麻醤油 漬物 フルーツ	ご飯 鯖の煮付 白菜の胡麻グレ和え 菜の花の清汁 漬物	ご飯 豆腐ハンバーグ 青梗菜の中華和え 味噌汁 漬物	ご飯 肉団子の甘酢あん キャベツの山葵和え 中華スープ 漬物	ご飯 五目卵焼き じゃが芋の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 生姜味噌おでん もやしの炒め物 漬物 ご当地メニュー青森県 フルーツ	夕食	
25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)				
朝食	パン フルーツ 牛乳 茄子とハムのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 野菜のトマト煮	パン フルーツ 牛乳 いんげんのオイスター炒め	ご飯 味噌汁 ふりかけ ミートボール	パン フルーツ 牛乳 じゃが芋のコンソメ煮			
昼食	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁 漬物	ご飯 カレイのオニオンソース 柚子大根 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉のボン酢炒め ほうれん草のお浸し かき玉汁 ラムネ	ご飯 お造り 大豆とひじきの煮物 赤だし 漬物	ご飯 チキン南蛮 水菜のお浸し わかめの清汁 漬物			
間食	うきぎ饅頭	レモンケーキ 牛乳	うきぎ饅頭	エクレア 牛乳	ミニおはぎ			
夕食	ご飯 豚肉の山椒焼き 小松菜のナムル 味噌汁 漬物	ご飯 蝦仁豆腐 キャベツのカレーソテー 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 南瓜サラダ 花麩の清汁 フルーツ	ご飯 回鍋肉 茄子のボン酢和え 中華スープ 漬物	ご飯 鯖のもろみ焼き ほうれん草のおろし和え 漬物 フルーツ			

