

日 曜日	献立名		材 料 名			熱 量 Kcal	たんぱく質 g	
			(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの			
1 火	めん 牛乳	鶏肉とわかめのうどん 肉コロッケ 白菜のおかかサラダ	うどん 肉コロッケ(牛肉) キャノーラ油	わかめ 玉葱 青葱 白菜 キュウリ 人参	鶏肉 花かつお 牛乳	604	22.7	
2 水	ごはん 牛乳	鯖の味噌焼き 野菜の金平 豆腐と人参のすまし汁	米 砂糖 キャノーラ油 ごま油	大根 ごぼう 蓮根 人参 いんげん 青葱	鯖骨なし 味噌 豆腐 牛乳	729	25.1	
4 金	ごはん 牛乳	鶏肉の唐揚げ キャベツと小松菜の昆布和え 南瓜とうすまき麩のみそ汁	米 片栗粉 キャノーラ油 麩	キャベツ 小松菜 人参 コーン 昆布 南瓜 青葱	鶏肉 味噌 牛乳	829	31.7	
8 火	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き 和風ポテトサラダ キャベツと小松菜のみそ汁	米 砂糖 キャノーラ油 じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 キュウリ 小松菜 人参 青葱 キャベツ	鶏肉 味噌 牛乳	774	31.2	
9 水	ごはん 牛乳	中華丼 春巻 柿	米 片栗粉 キャノーラ油	白菜 チンゲン菜 玉葱 人参 しいたけ きくらげ きぬさや おろし生しょうが おろし生にんにく 柿	豚肉 牛乳 春巻(豚肉)	709	22.3	
10 木	パン 牛乳	きのこたっぷりカチャトーラ 春雨サラダ ももゼリー	バターロール キャノーラ油 砂糖 春雨 ももゼリー	おろし生にんにく しめじ しいたけ 玉葱 ホールトマト キュウリ 人参 コーン	鶏肉 牛乳	630	27.5	
11 金	ごはん 牛乳	豚肉のごま生姜焼き サツマ芋のサラダ かぶとかぶの葉のすまし汁	米 キャノーラ油 砂糖 ごま サツマ芋 マヨネーズ	玉葱 おろし生しょうが 青葱 グリーンピース コーン 人参 えのき茸 かぶ かぶの葉	豚肉 牛乳	728	22.7	
14 月	ごはん 牛乳	白身魚の磯辺揚げ 白菜と蓮根のサラダ 南瓜と麩のみそ汁	米 小麦粉 キャノーラ油 マヨネーズ 麩	青のり 白菜 蓮根 キュウリ コーン 南瓜 青葱	ホキ骨なし 味噌 牛乳	686	25.4	
15 火	ごはん 牛乳	ビーフカレー キャベツとセロリのツナサラダ バナナ	米 じゃが芋 キャノーラ油 カレールウ	玉葱 人参 キャベツ セロリ キュウリ バナナ	牛肉 シーチキン 牛乳	753	22.5	
16 水	ごはん 牛乳	豚肉と野菜のカラフル炒め 貝柱フライ	米 サツマ芋 砂糖 ごま油 キャノーラ油	玉葱 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	豚肉 貝柱フライ 牛乳	757	23.8	
17 木	めん 牛乳	鮭入りクリームスパゲティ 大根サラダ オレンジ	スパゲティ キャノーラ油	法蓮草 玉葱 人参 大根 キュウリ コーン オレンジ	鮭骨なし 牛乳	618	23.8	
18 金	ごはん 牛乳	鶏肉のマヨネーズ焼き 小松菜ともやしのとえ物 豆腐としめじのみそ汁	米 マヨネーズ キャノーラ油 砂糖	パセリ 小松菜 もやし 人参 しめじ	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	778	32.6	
21 月	ごはん 牛乳	南瓜ひき肉フライ 法蓮草とごぼうのサラダ 大根と麩のみそ汁	米 キャノーラ油 マヨネーズ 麩	南瓜ひき肉フライ(豚肉) 法蓮草 ごぼう コーン 人参 大根 青葱	味噌 牛乳	740	19.8	
22 火	ごはん 牛乳	鯖の煮付け チンゲン菜ともやしのおかか和え サツマ芋とうす揚げのみそ汁	米 砂糖 サツマ芋	おろし生しょうが チンゲン菜 もやし 人参 青葱	鯖骨なし 花かつお うす揚げ 味噌 牛乳	627	26.9	
24 木	パン 牛乳	鶏肉と野菜のデミグラスソース バナナ	食パン 砂糖 片栗粉 キャノーラ油 マカロニ じゃが芋	人参 フロッキー 玉葱 しめじ バナナ	鶏肉 牛乳	739	33.9	
25 金	ごはん 牛乳	豚肉と根菜の炒め物 揚げ餃子 和梨ゼリー	米 里芋 キャノーラ油 砂糖 和梨ゼリー	蓮根 いんげん ピーマンスライス(黄) 人参	豚肉 餃子(鶏肉・豚肉) 牛乳	720	23.0	
29 火	ごはん 牛乳	とんかつ キャベツと小松菜の昆布和え わかめと麩のみそ汁	米 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 砂糖 ごま 麩	キャベツ 小松菜 しいたけ 昆布 わかめ 人参 青葱	豚肉 味噌 牛乳	716	26.2	
30 水	ごはん 牛乳	牛肉の回鍋肉 蒸しシューマイ	米 キャノーラ油 砂糖	キャベツ チンゲン菜 たけのこ きくらげ 玉葱 人参	牛肉 味噌(赤) シューマイ(鶏肉・豚肉) 牛乳	677	25.2	
※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。						平均	708	24.7

