

| 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 月 | ごはん 牛乳 | 白身魚のムニエル ささみとブロッコリーのサラダ サツマ芋とうすまき麩のみそ汁 | 米 小麦粉 キャノーラ油 パンパンジードレッシング サツマ芋 麩 | パセリ ブロッコリー 人参 コーン 枝豆 | ホキ骨なし 鶏ささみ 味噌 牛乳 | 649 | 29.7 | |
| 2 火 | ごはん 牛乳 | 鶏肉の味噌焼き 南瓜とアスパラのサラダ 法蓮草と麩のみそ汁 | 米 砂糖 キャノーラ油 マヨネーズ 麩 | 南瓜 グリーンアスパラ 玉葱 人参 法蓮草 | 鶏肉 味噌 牛乳 | 808 | 32.8 | |
| 8 月 | ごはん 牛乳 | ビーフカレー 切干大根とインゲンのツナサラダ パイン | 米 じゃが芋 キャノーラ油 カレールー | 玉葱 人参 切干大根 インゲン パイン | 牛肉 シーチキン 牛乳 | 781 | 25.1 | |
| 9 火 | ごはん 牛乳 | 鱈の南部揚げ 花野菜の和え物 白菜とうすまき麩のみそ汁 | 米 小麦粉 いろごま ごま キャノーラ油 砂糖 麩 | 昆布 ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン 白菜 青葱 | タラ骨なし 味噌 牛乳 | 630 | 26.9 | |
| 10 水 | ごはん 牛乳 | 豚肉と野菜のスタミナ炒め 春巻 | 米 キャノーラ油 砂糖 | キャベツ 干しいたけ 玉葱 人参 こら 蓮根 おろし生にんにく 春巻 | 豚肉 牛乳 | 722 | 22.3 | |
| 11 木 | めん 牛乳 | 和風スバゲティ ポテトサラダ オレンジ | スバゲティ キャノーラ油 じゃが芋 マヨネーズ | 玉葱 しめじ 小松菜 人参 キュウリ オレンジ | ウィンナー(豚) 牛乳 | 647 | 20.7 | |
| 12 金 | ごはん 牛乳 | 鶏肉のパン粉焼き 白菜とえんどうのおかか和え 南瓜とうす揚げのみそ汁 | 米 パン粉 キャノーラ油 砂糖 | パセリ 白菜 法蓮草 スナップえんどう コーン 人参 南瓜 | 鶏肉 花かつお うす揚げ 味噌 牛乳 | 767 | 33.8 | |
| 15 月 | ごはん 牛乳 | 鮭のマヨネーズ焼き キャベツと菜の花の和え物 わかめとうすまき麩のみそ汁 | 米 マヨネーズ キャノーラ油 砂糖 麩 | キャベツ 菜の花 人参 コーン わかめ 青葱 | 鮭骨なし 味噌 牛乳 | 623 | 26.2 | |
| 16 火 | パン 牛乳 | ホークビーンズ 春雨のサラダ | バターロール じゃが芋 緑豆春雨 砂糖 | 玉葱 枝豆 人参 キュウリ きくらげ ホールトマト | 豚肉 大豆 牛乳 | 648 | 29.0 | |
| 17 水 | ごはん 牛乳 | メンチカツ マカロニサラダ 田舎汁 | 米 キャノーラ油 マカロニ マヨネーズ こんにゃく 里芋 | ミックスベジタブル 人参 ごぼう 干しいたけ 青葱 | メンチカツ(鶏・豚) 豚肉 味噌 牛乳 | 826 | 25.8 | |
| 18 木 | ごはん 牛乳 | 鶏肉と野菜の甘辛炒め 南瓜のカレー煮 | 米 キャノーラ油 砂糖 | チンゲン菜 緑豆もやし 玉葱 人参 たけのこ しめじ 南瓜 | 鶏肉 牛乳 | 735 | 30.5 | |
| 19 金 | ごはん 牛乳 | 鱈の煮付け 法蓮草と白菜の和え物 サツマ芋と厚揚げのみそ汁 | 米 砂糖 サツマ芋 | おろし生しょうが 法蓮草 白菜 人参 | サワラ骨なし 厚揚げ 味噌 牛乳 | 646 | 28.6 | |
| 22 月 | ごはん 牛乳 | 豚肉と野菜のオイスター炒め しそ風味のちくわ天ぷら | 米 キャノーラ油 ごま油 小麦粉 | キャベツ ビーマン 黄ビーマン 玉葱 人参 ゆかり粉 | 豚肉 ちくわ 牛乳 | 680 | 24.1 | |
| 23 火 | ごはん 牛乳 | 鱈の塩焼き 高野豆腐の五目煮 じゃが芋とわかめのみそ汁 グリーンピースごはん | 米 キャノーラ油 砂糖 じゃが芋 | ひじき 蓮根 干しいたけ いんげん 人参 わかめ 青葱 グリーンピース | タラ骨なし 高野豆腐 味噌 牛乳 | 631 | 28.8 | |
| 24 水 | ごはん 牛乳 | 鶏肉の甘酢だれ 野菜の金平 白菜とうす揚げのみそ汁 | 米 小麦粉 キャノーラ油 砂糖 片栗粉 ごま油 いろごま | 大根 人参 いんげん 白菜 青葱 | 鶏肉 うす揚げ 味噌 牛乳 | 858 | 32.3 | |
| 25 木 | ごはん 牛乳 | 野菜と豚肉の醤油ミニラーメン 蒸しシューマイ 和梨ゼリー | 米 中華麺 ごま油 和梨ゼリー | キャベツ 緑豆もやし 小松菜 人参 青葱 | 豚肉 シューマイ(鶏・豚) 牛乳 | 687 | 23.9 | |
| 29 月 | ごはん 牛乳 | 鱈の漬け焼き 小松菜と白菜のごまマヨ和え わかめと玉葱のみそ汁 | 米 砂糖 キャノーラ油 マヨネーズ いろごま | おろし生しょうが 白菜 小松菜 人参 わかめ 玉葱 青葱 | サワラ骨なし 味噌 牛乳 | 668 | 26.4 | |
| 30 火 | ごはん 牛乳 | 鶏肉の唐揚げ キャベツのサラダ 法蓮草とうす揚げのみそ汁 | 米 片栗粉 キャノーラ油 イタリアンドレッシング | おろし生しょうが おろし生にんにく キャベツ キュウリ 人参 コーン 法蓮草 | 鶏肉 うす揚げ 味噌 牛乳 | 834 | 31.9 | |
| 31 水 | ごはん 牛乳 | 肉豆腐 イカリングフライ | 米 砂糖 キャノーラ油 | 干しいたけ 白菜 玉葱 チンゲン菜 人参 パセリ | 豚肉 豆腐 イカリングフライ 牛乳 | 726 | 28.9 | |
| 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 | 714 | 27.8 |

