

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 木	ごはん 牛 乳 ハンバーグオニオントマトソース 温野菜 南瓜と人参のスープ	米 キャノーラ油 片栗粉 じゃが芋	玉葱 ホールトマト ブロッコリー 南瓜 人参	ハンバーグ(牛・鶏) 牛乳	665	22.2	
5 月	ごはん 牛 乳 鶏肉のレモン醤油焼 キャベツと法蓮草の和え物 わかめととうすまき麩のみそ汁	米 キャノーラ油 砂糖 麩	レモン バセリ キャベツ 法蓮草 人参 干しいたけ わかめ	鶏肉 味噌 牛乳	713	32.6	
6 火	パ ン 牛 乳 白身魚フライ マカロニサラダ サツマ芋としめじのスープ マーマレード	食パン 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 マカロニ マヨネーズ サツマ芋	玉葱 ミックスベジタブル しめじ バセリ マーマレード	ホキ骨なし 牛乳	646	26.0	
7 水	ごはん 牛 乳 牛肉のチャプチェ 春巻	米 緑豆春雨 キャノーラ油 砂糖 ごま油	キャベツ チンゲン菜 玉葱 人参 きくらげ 蕪ピーマン 春巻	牛肉 牛乳	720	20.7	
8 木	ごはん 牛 乳 鯖の漬け焼き 里芋と厚揚げの煮物 小松菜ととうすまき麩のみそ汁	米 キャノーラ油 里芋 砂糖 麩	おろし生しょうが 人参 いんげん 小松菜	鯖骨なし 厚揚げ 味噌 牛乳	773	29.9	
9 金	ごはん 牛 乳 チキンカレー 花野菜サラダ パイ	米 じゃが芋 キャノーラ油 ジャワフレーク パーモントフレーク	玉葱 フロccoliリー カリフラワー コーン 人参 ベビーパイン	鶏肉 牛乳	792	25.1	
12 月	ごはん 牛 乳 かぼちゃコロッケ コールスローサラダ 大根ととうすまき麩のみそ汁	米 揚げ油 マヨネーズ 麩	かぼちゃコロッケ キャベツ キュウリ 人参 コーン 大根 青葱	味噌 牛乳	722	18.4	
13 火	ごはん 牛 乳 中華丼 蒸しシューマイ みかん缶	米 ごま油 片栗粉	白菜 チンゲン菜 だけのご 玉葱 人参 しいたけ きくらげ みかん	豚肉 シューマイ(鶏・豚) 牛乳 牛乳	687	23.0	
14 水	ごはん 牛 乳 鰻の竜田揚げ 小松菜ともやしの和え物 サツマ芋ととうす揚げのみそ汁	米 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 サツマ芋	小松菜 緑豆もやし 人参 青葱	鰻骨なし うす揚げ 味噌 牛乳	676	26.5	
15 木	ごはん 牛 乳 鶏肉の照り焼き 煮豆 わかめと麩のみそ汁	米 キャノーラ油 こんにゃく 砂糖 麩	人参 グリンピース わかめ 青葱	鶏肉 大豆 味噌 牛乳	760	35.6	
16 金	ごはん 牛 乳 冷しうどん 豚肉の塩麩炒め ももゼリー	米 うどん 砂糖 ももゼリー	キュウリ わかめ スナップえんどう 人参	うす揚げ かニ風味かまぼこ 豚肉 牛乳	605	27.4	
19 月	ごはん 牛 乳 牛肉と野菜のスタミナ丼 貝柱フライ じゃが芋とわかめのみそ汁	米 キャノーラ油 砂糖 じゃが芋	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン おろし生にんにく わかめ	牛肉 貝柱フライ 味噌 牛乳	707	24.8	
20 火	パ ン 牛 乳 鶏肉の香草焼き 南瓜のサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	ドッグパン キャノーラ油 マヨネーズ	バセリ 南瓜 レーズン キュウリ チンゲン菜	鶏肉 豆腐 牛乳	610	29.2	
21 水	ごはん 牛 乳 とんかつ キャベツのツナサラダ 白菜ととうす揚げのみそ汁	米 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 イタリアンドレッシング	キャベツ キュウリ 人参 白菜 青葱	豚肉 シーチキン うす揚げ 味噌 牛乳	771	27.7	
22 木	ごはん 牛 乳 鱈の西京焼き 切干大根と竹輪の炒め煮 小松菜と麩のすまし汁	米 砂糖 キャノーラ油 ごま油 いりごま 麩	切干大根 人参 いんげん 小松菜	鰻骨なし 味噌 竹輪 牛乳	620	25.8	
23 金	ごはん 牛 乳 変わりたねチャーハン わかめスープ 和梨ゼリー	米 キャノーラ油 ごま油 いりごま 和梨ゼリー	玉葱 蓮根 ごぼう しめじ ミックスベジタブル わかめ 人参	シーチキン 大豆たんぱく 牛乳	615	21.2	
27 火	め ん 牛 乳 ホークトマトスバゲティ ポテトサラダ オレンジ	スバゲティ 砂糖 キャノーラ油 じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 ピーマン ミックスベジタブル オレンジ	豚肉 牛乳	686	26.2	
28 水	ごはん 牛 乳 鶏肉のごま風味揚げ 法蓮草と白菜のじゃこサラダ キャベツととうす揚げのみそ汁	米 片栗粉 ごま キャノーラ油	法蓮草 白菜 人参 キャベツ 青葱	鶏肉 しらす干し うす揚げ 味噌 牛乳	835	33.7	
29 木	ごはん 牛 乳 鱈の梅肉焼き キュウリとわかめの酢の物 手作りのフルーツゼリー	米 キャノーラ油 砂糖	練り梅 キュウリ わかめ 人参 フルーツカクテル 粉寒天	鰻骨なし 花かつお しらす干し 牛乳	623	24.8	
30 金	ごはん 牛 乳 マーボー豆腐 揚肉団子	米 砂糖 片栗粉 キャノーラ油	玉葱 人参 しいたけ おろし生しょうが おろし生にんにく 青葱 グリンピース	豚肉 大豆たんぱく 豆腐 赤味噌 肉団子(鶏・豚) 牛乳	747	28.8	
					平 均	699	26.5

※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。