

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		
3 月	ごはん 牛乳 白身魚のムニエル ポテトサラダ 小松菜と麩のみそ汁	米 小麦粉 キャノーラ油 じゃが芋 マヨネーズ 麩	ミックスベジタブル 小松菜	ホキ骨なし 味噌 牛乳	682	25.9
4 火	ごはん 牛乳 夏野菜カレー 蓮根とごぼうのサラダ オレンジ	米 キャノーラ油 カレールー	南瓜 玉葱 なす 赤ピーマン 黄ピーマン コーン 蓮根 ごぼう 白菜 グリーンアスパラ 人参 オレンジ	豚肉 牛乳	720	19.4
5 水	ごはん 牛乳 牛肉と野菜の味噌炒め 揚げ餃子 大根とうす揚げのみそ汁	米 キャノーラ油 砂糖	キャベツ たけのこ ピーマン 玉葱 人参 大根	牛肉 味噌 餃子(鶏・豚) うす揚げ 牛乳	705	26.4
6 木	ごはん 牛乳 鶏肉の中華風照り焼き 法蓮草ともやしのナムル 豆腐のスープ	米 キャノーラ油 砂糖 ごま油	法蓮草 緑豆もやし キャベツ 蓮根 人参 きくらげ わかめ	鶏肉 豆腐 牛乳	718	31.2
7 金	パン 牛乳 星型コロッケ ツナ入りコールスローサラダ ミネストローネ 七タゼリー	食パン 星型コロッケ キャノーラ油 フレンチドレッシング じゃが芋 七タゼリー	玉葱 キャベツ キュウリ コーン 人参 しめじ ホールトマト パセリ	ツナ ウインナー(豚) 大豆 牛乳	681	23.0
10 月	ごはん 牛乳 豚肉のごま生姜焼き 野菜のおかか和え わかめと麩のみそ汁	米 キャノーラ油 砂糖 いりごま 麩	玉葱 おろし生しょうが ブロッコリー キャベツ 人参 コーン 干しいたけ わかめ	豚肉 花かつお 味噌 牛乳	654	25.4
11 火	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 大根サラダ 法蓮草とうす揚げのみそ汁	米 片栗粉 キャノーラ油	大根 キュウリ 人参 法蓮草	鶏肉 うす揚げ 味噌 牛乳	818	31.7
12 水	ごはん 牛乳 鱈の塩焼き こんにやくと竹輪の金平 もやしとうすまき麩のみそ汁	米 キャノーラ油 こんにやく ごま油 砂糖 いりごま 麩	いんげん 緑豆もやし 人参	サワラ骨なし ちくわ 味噌 牛乳	682	29.1
13 木	めん 牛乳 冷やし中華 蒸しシューマイ バナナ	中華麺 ごま油 砂糖	しいたけ オクラ わかめ キュウリ バナナ	カニ風味かまぼこ 鶏卵 シューマイ(鶏・豚) 牛乳	604	22.9
14 金	ごはん 牛乳 牛肉と野菜の焼き肉炒め わかさぎの唐揚げ チンゲン菜としいたけのスープ	米 キャノーラ油 砂糖 片栗粉	キャベツ 玉葱 人参 コーン ニラ きくらげ チンゲン菜 干しいたけ	牛肉 わかさぎ 牛乳	615	22.9
18 火	ごはん 牛乳 バーベキューチキン マカロニとキャベツのサラダ ポタージュスープ 和梨ゼリー	米 砂糖 キャノーラ油 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 和梨ゼリー	おろし生しょうが キャベツ キュウリ 人参 玉葱 パセリ	鶏肉 牛乳	848	30.7
平 均					702	26.2

*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。



夏野菜がおいしい季節です。
 トマトやピーマンは、たくさんの汗と一緒に失われるビタミンやミネラルが豊富です。
 きゅうりやトマトは、からだを冷やす効果があります。
 暑い夏を元気に過ごすため、旬の野菜を食べましょう。

