

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	水	ごはん 鱈の味噌焼き 野菜の金平 豆腐のすまし汁	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	タラ骨なし 味噌 豆腐 牛乳	605	25.3	
2	木	めん 鶏肉と野菜のあんかけうどん 蒸しシューマイ 和梨ゼリー	うどん 片栗粉 和梨ゼリー	キャベツ だけのご 玉葱 人参 グリーンアスパラ 黄ピーマン	鶏肉 シューマイ(鶏・豚) 牛乳	614	22.7	
7	火	ごはん 豚肉と根菜のオイスター炒め 春巻 わかめのスープ	米 キャノーラ油 ごま油 いりごま	ごぼう 蓮根 いんげん 黄ピーマン 赤ピーマン 春巻 わかめ	豚肉 牛乳	747	22.7	
8	水	ゆかり ごはん 鮭の煮付け 春雨の和え物 大根となめこのみそ汁	米 砂糖 緑豆春雨	おろし生しょうが キュウリ 人参 コーン きくらげ 大根 なめこ 青葱 ゆかり粉	鮭骨なし うす揚げ 味噌 牛乳	634	27.8	
9	木	パン きのこたっぷりカチャトーラ リヨネーズポテト キャベツとブロッコリーのスープ りんごゼリー	ドッグパン キャノーラ油 じゃが芋 砂糖 りんごゼリー	おろし生にんにく しめじ しいたけ 玉葱 ホールトマト パセリ キャベツ ブロッコリー 人参	鶏肉 ウィンナー(豚) 牛乳	602	29.8	
10	金	ごはん 白身魚の天ぷら ビーフンソテー 豚汁	米 小麦粉 キャノーラ油 ビーフン こんにゃく	玉葱 ピーマン きくらげ 大根 ごぼう 人参 白菜 青葱	ホキ骨なし 豚肉 味噌 牛乳	683	27.1	
13	月	ごはん 豚肉のごま味噌焼き 大根のおかか和え わかめと麩のすまし汁	米 いりごま キャノーラ油 砂糖 麩	大根 キャベツ 人参 わかめ	豚肉 味噌 花かつお 牛乳	635	23.2	
14	火	ごはん 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 カレールー	玉葱 人参 キャベツ セロリ キュウリ パナナ	牛肉 シーチキン 牛乳	756	22.6	
15	水	ごはん 肉コロッケ 大豆と切り昆布の煮物 法蓮草と麩のみそ汁	米 肉コロッケ(牛肉) キャノーラ油 ごま油 砂糖 麩	切り昆布 人参 法蓮草 緑豆もやし	水煮大豆 ちくわ 味噌 牛乳	708	22.0	
16	木	めん 和風スパゲティ さつま芋のサラダ オレンジ	スパゲティ キャノーラ油 さつま芋 マヨネーズ 砂糖	玉葱 人参 しめじ 小松菜 オレンジ	ウィンナー(豚) 牛乳	636	19.3	
17	金	ごはん 鶏肉の照り焼き 金平ごぼう 豆腐とわかめのみそ汁	米 砂糖 キャノーラ油 いりごま	ごぼう 人参 いんげん わかめ	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	752	32.7	
20	月	ごはん 豚肉の甘辛野菜炒め 貝柱フライ 大根と小松菜のみそ汁	米 キャノーラ油 砂糖	キャベツ 玉葱 人参 蓮根 黄ピーマン いんげん 大根 小松菜	豚肉 貝柱フライ うす揚げ 味噌 牛乳	759	26.7	
21	火	ごはん 唐揚げ丼 卵スープ パイン缶	米 片栗粉 キャノーラ油 砂糖	キャベツ 人参 大葉 玉葱 わかめ パイン缶	鶏肉 鶏卵 牛乳	832	30.3	
22	水	パン 鮭のムニエル ハム入りマカロニサラダ じゃが芋入りコーンポタージュ バナナ	バターロール 小麦粉 キャノーラ油 マカロニ じゃが芋	玉葱 キュウリ 人参 コーン パセリ パナナ	鮭骨なし ハム(豚) 牛乳	603	27.2	
24	金	ごはん 鶏肉のタルタル焼き 4種豆とブロッコリーのサラダ 南瓜のスープ	米 タルタルソース キャノーラ油 イタリアンドレッシング	パセリ ブロッコリー キャベツ コーン 人参 南瓜 玉葱	鶏肉 4種豆(白インゲン豆・赤インゲン豆 ・インゲン豆・エジプト豆) 牛乳	783	30.4	
27	月	ごはん ハンバーグのハヤシソースかけ スパサラダ キャベツのスープ	米 キャノーラ油 ハヤシフレーク スパゲティ マヨネーズ	玉葱 キュウリ コーン キャベツ 人参 パセリ	ハンバーグ(牛・鶏) 牛乳	754	21.5	
28	火	めん 醤油ラーメン 香草チキンサラダ ぶどうゼリー	中華麺 ごま油 キャノーラ油 さつま芋 パンパンシードレッシング ぶどうゼリー	わかめ 玉葱 人参 青葱 香草 シーズニング キャベツ 蓮根 グリーンアスパラ コーン	豚肉 ちくわ 鶏肉 牛乳	601	28.5	
29	水	ごはん 鶏肉の生姜焼き 里芋とそぼろのみそ煮 豆腐のすまし汁	米 キャノーラ油 里芋 砂糖	おろし生しょうが 人参 グリーンピース 青葱	鶏肉 そぼろ(鶏・豚) 味噌 豆腐 牛乳	760	33.3	
30	木	ごはん 白身魚の竜田揚げ こんにゃくと蓮根の金平 法蓮草とうす揚げのみそ汁	米 片栗粉 キャノーラ油 こんにゃく 砂糖	蓮根 しめじ 人参 きくらげ いんげん 法蓮草	ホキ骨なし うす揚げ 味噌 牛乳	643	25.4	
※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	690	26.2

※カチャトーラとは、イタリア料理の一つで、トマト味の肉の煮込み料理です。
(今回は鶏肉ときのこをトマト味で煮込んでいます。)

※リヨネーズポテトとは、薄切りにしたじゃが芋と玉葱を炒めあわせる料理です。
フランスのリヨン地方の料理で、リヨネーズとはリヨン風という意味です。
(今回はじゃが芋と玉葱にウィンナーを入れて炒めあわせています。)