



※都合によりやむを得ず献立を変更させていただく場合があります。

ひ 日・曜日	ようび	こ ん だ て め い 献立名	し よう し く さい 使 用 食 材			エ ネ ル ギ ー	
			あ か し く さい 赤の食材	き いろ し く さい 黄色の食材	み どり し く さい 緑の食材	たん ぱ く 質 タンパク質	し じ つ 脂質
			ち に く ほ ね 血や肉や骨になる	ね つ ち か ら 熱や力になる	か ら だ ち や う し と ど の 体の調子を整える	たん す い け つ 炭水化物	え ん ぶ ん 塩分
1	金	①ロールパン ③タンドリーチキン ⑤牛乳	②キャロットポタージュ ④フレンチサラダ	牛乳 ロースハム 鶏肉 ヨーグルト	バターロール 小麦粉 じゃがいも カレー粉 バター サラダ油	にんじん しょうが トマト たまねぎ にんにく パセリ キャベツ	411 18 17.9 43 1.7
4	月	①ごはん ③鮭のちゃんちゃん焼き ⑤プリン	②味噌汁（はくさい・おふ） ④もやしとハムのサラダ	鮭 ロースハム 牛乳	米 ごま油 白玉麩 プリンミックス（卵不使用） サラダ油	はくさい ビーマン キャベツ たまねぎ にんじん もやし	405 21.4 9.4 55.9 2.1
5	火	①ソース焼きそば ③ほうれん草のおひたし	②中華スープ ④ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト 絹ごし豆腐 かつおぶし	中華麺 片栗粉 サラダ油 ごま油	キャベツ ビーマン ほうれん草 たまねぎ にら にんじん 長ねぎ	418 13.7 13.7 57.1 1.8
6	水	①豚丼 ③大学いも	②けんちん汁 ④バナナ	豚肉 木綿豆腐 鶏肉	米 さつまいも ごま油 サラダ油 片栗粉 黒ゴマ	たまねぎ しょうが ごぼう にんじん にんにく 長ねぎ グリーンピース だいこん バナナ	432 13.7 9.6 71.4 1.7
7	木	①ごはん ③揚げ鶏のレモンソース ⑤牛乳	②味噌汁（キャベツ・豆腐） ④もやしの甘酢サラダ	絹ごし豆腐 牛乳 鶏肉 ロースハム	米 サラダ油 小麦粉 ごま油 片栗粉	キャベツ にんじん もやし きゅうり	450 18 17.6 52.1 1.9
8	金	①二色サンド（ジャム・ツナ） ③照り焼きチキン ⑤オレンジジュース	②白菜スープ ④チーズサラダ	ツナ チーズ 鶏肉 ロースハム	食パン マヨネーズ サラダ油 マーガリン 片栗粉 いちごジャム オリーブ油	はくさい ほうれん草 にんじん コーン たまねぎ オレンジジュース	443 18.1 19.4 49.1 2
11	月	①ふりかけごはん ③赤魚の煮つけ ⑤桃の缶詰	②味噌汁（こまつな・たまねぎ） ④フライドポテト ⑥牛乳	あかうお 牛乳	米 サラダ油 ふりかけ シュースtringポテト	こまつな 黄桃缶 たまねぎ しょうが	458 17.7 12.5 65.1 2
12	火	①和風スパゲティ ③お豆腐サラダ	②卵スープ ④ジョア（ｽﾄｯｸﾞﾘｰ）	ウインナー 木綿豆腐 わかめ 卵	スパゲティ 片栗粉 サラダ油 オリーブ油 練ごま マーガリン ｼﾞｮｱ（ｽﾄｯｸﾞﾘｰ）	えのき コーン にんじん マッシュルーム ほうれん草 キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり	423 17.3 13.8 58.4 1.9
13	水	①ボークカレーライス ③ツナサラダ	②アスパラのスープ ④ヨーグルト	豚肉 ツナ ヨーグルト	米 カレールー じゃがいも カレー粉 サラダ油	たまねぎ にんにく きゅうり にんじん アスパラ コーン しょうが キャベツ	401 12.8 12.1 59 2.1
14	木	①ごはん ③サバの塩焼き ⑤ヤクルト	②味噌汁（はくさい・にんじん） ④小松菜サラダ	さば ロースハム	米 マヨネーズ ヤクルト	はくさい こまつな にんじん きゅうり だいこん トマト	409 15 14.2 51.2 1.6
15	金	①ロールパン ③タラとポテトのクリームグラタン ⑤みかん	②コンソメスープ ④コールスローサラダ	ベーコン ビザ用チーズ たら ロースハム 牛乳	バターロール 小麦粉 じゃがいも サラダ油 バター	たまねぎ キャベツ みかん はくさい にんじん ブロッコリー きゅうり	408 17.5 17.4 45.8 1.9
18	月	①五目炊き込みごはん ③ほっけのから揚げ ⑤ヨーグルト（いちご）	②味噌汁（なす・ねぎ） ④青菜のツナマヨ和え	鶏肉 ツナ 油揚げ ヨーグルト（いちご） ほっけ	米 マヨネーズ サラダ油 片栗粉	にんじん しょうが なす こまつな 長ねぎ もやし	449 19.9 18 48.8 1.9
19	火	①塩バターラーメン ③レタスの中華サラダ ⑤キウイフルーツ	②かぼちゃのおやき ④牛乳	豚肉 ロースハム 調整豆乳 牛乳 わかめ	ラーメン 片栗粉 バター ごま油 さつまいも サラダ油	キャベツ かぼちゃ キウイフルーツ コーン レタス もやし きゅうり	462 17.1 13.3 68.8 2
20	水	①親子丼 ③磯香和え	②味噌汁（だいこん・油揚げ） ④フルーツゼリー	卵 刻みのり 鶏肉 油揚げ	米 ゼリーの素	たまねぎ だいこん フルーツカクテル にんじん キャベツ グリーンピース もやし	457 15.9 9.7 73.2 1.9
21	木	①ごはん ③豚のしょうが焼き ⑤オレンジ	②ジョア（ｽﾄｯｸﾞﾘｰ） ④ひじきの煮物	豚肉 ひじき 油揚げ	米 ｼﾞｮｱ（ｽﾄｯｸﾞﾘｰ） サラダ油 片栗粉	しょうが にら たまねぎ しいたけ にんじん オレンジ	456 19 15.1 60.2 1.5
22	金	①食パン ③ウサギのトマトソースハンバーグ ⑤野菜&果物ジュース	②オニオンスープ ④かぼちゃのヨーグルトサラダ	ベーコン スキムミルク ハンバーグ ヨーグルト	食パン バター	たまねぎ ダイストマト缶 野菜&果物ジュース にんじん かぼちゃ パセリ きゅうり	394 12.8 13 56.5 2
23	土	天皇誕生日					
25	月	①ツナピラフ ③ローストチキン ⑤ガトーショコラ	②キャベツスープ ④マッシュポテト	ツナ 鶏肉 牛乳	米 じゃがいも バター 生クリーム マーマレード ガトーショコラ	にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー パセリ いちご	464 17.1 14.3 65.3 2.4
26	火	①肉うどん ③もやしのゆかり和え	②五目卵焼き ④バナナ	豚肉 卵 ひじき	うどん サラダ油	たまねぎ たけのこ水煮 もやし バナナ 長ねぎ 干しいたけ きゅうり にんじん 豆苗 ゆかり	407 16.6 11 61.2 1.9
27	水	①ビビンバ丼 ③ブロッコリーのオーロラサラダ	②野菜スープ ④フルーチェ（いちご）	豚肉 錦糸卵 牛乳	米 サラダ油 フルーチェ ごま油 片栗粉 マヨネーズ 白ゴマ ストロベリーソース	にんにく にんじん たまねぎ きゅうり しょうが ほうれん草 ブロッコリー コーン もやし はくさい カリフラワー	417 13.6 17.1 49.2 2.1
28	木	①ごはん ③サワラのカレー風味焼き ⑤ヨーグルト	②味噌汁（じゃがいも・おふ） ④キャベツのバターソテー	さわら ベーコン ヨーグルト	米 カレー粉 じゃがいも 小麦粉 白玉麩 バター	キャベツ にんじん	426 16.7 16.1 50.6 1.6
29	金	①ロールパン ③ボパイオムレット ⑤りんご	②かぶのスープ ④ポテトサラダ	卵 チーズ 牛乳 ロースハム ベーコン	バターロール マヨネーズ サラダ油 じゃがいも	かぶ パセリ ほうれん草 りんご たまねぎ しめじ にんじん キャベツ トマト きゅうり	391 13.9 19.6 40.6 2.4