



※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 白・曜日	こん だて めい 献立名	使 用 食 材			エネルギー					
		あか しよくざい 赤の食材 ち にく ほね 血や肉や骨になる	きいろ しよくざい 黄色の食材 わつ ちから 熱や力になる	みどりしよくざい 緑の食材 からだちよよし との 体の調子を整える	たんぱく質 たんぱく質	脂質 脂質	炭水化物 炭水化物	塩分 塩分		
2	月	おやすみ								
3	火	①焼肉丼 ②味噌汁(こまつな・えのき) ③ブロッコリーのオーロラサラダ ④ヨーグルト(いちご)	鶏糸卵 豚肉 ヨーグルト(いちご)	米 サラダ油 マヨネーズ ごま油 片栗粉 すりごま(白)	たまねぎ こまつな カリフラワー にんじん えのき コーン ピーマン ブロッコリー	407	17.7	13.4	53.3	1.4
4	水	①ソース焼きそば ②わかめスープ ③大根サラダ ④バナナ	豚肉 わかめ ツナ	中華麺 サラダ油 ごま油	キャベツ ピーマン きゅうり たまねぎ 長ねぎ バナナ にんじん だいこん	437	11.8	14.8	63	1.8
5	木	①ごはん ②味噌汁(じゃがいも・にら) ③鮭のチーズ焼き ④もやしの甘酢サラダ ⑤ヤクルト	鮭 粉チーズ ピザ用チーズ ロースハム 調整豆乳	米 ヤクルト じゃがいも ごま油	にら にんじん もやし きゅうり	433	24.4	11.6	55.1	2
6	金	①ツナサンド ②コンソメスープ ③タンドリーチキン ④コールスローサラダ ⑤牛乳	ツナ ロースハム 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	食パン カレー粉 マヨネーズ サラダ油 じゃがいも	きゅうり はくさい キャベツ だいこん しょうが ポッカレモン にんじん にんにく	414	18.9	22.3	33.9	1.8
9	月	①ごはん ②味噌汁(ほうれん草・油揚げ) ③鶏のからあげ ④キャベツとツナのサラダ ⑤りんご	油揚げ 鶏肉 ツナ	米 片栗粉 サラダ油	ほうれん草 キャベツ コーン しょうが にんじん りんご にんにく きゅうり	406	18	15	48.6	1.3
10	火	①ミートソーススパゲティ ②アスパラのスープ ③ポパイサラダ ④ジョア(白ぶどう)	豚ひき肉 ウインナー ロースハム	スパゲティ オリーブ油 バター ジョア(白ぶどう) 小麦粉	たまねぎ 干しいたけ アスパラ にんじん にんにく ほうれん草 ピーマン ダイストマト コーン	431	24	11.5	59.1	1.8
11	水	①チキンカレーライス ②キャベツスープ ③コーンサラダ ④ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト ベーコン ツナ	米 カレールー じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんにく きゅうり にんじん キャベツ コーン しょうが こまつな	423	15	14.1	57.7	1.7
12	木	①ごはん ②味噌汁(だいこん・えのき) ③白身魚のフライ ④青菜のごま和え ⑤きよみオレンジ ⑥牛乳	たら 卵 牛乳	米 サラダ油 小麦粉 すりごま(白) ドライパン粉	だいこん にんじん えのき もやし ほうれん草 きよみオレンジ	423	19.9	12.3	56.7	1.5
13	金	①ロールパン ②ココロ野菜のスープ ③スパニッシュオムレツ ④フレンチサラダ ⑤野菜&果物ジュース	ウインナー ベーコン 卵 ダイスターズ 牛乳 ロースハム	バターロール じゃがいも サラダ油	にんじん セロリ きゅうり ポッカレモン だいこん ほうれん草 トマト たまねぎ キャベツ 野菜&果物ジュース	410	15.4	17.7	46.2	2
16	月	①ごはん ②豚汁 ③カレーの煮付 ④さつまいものミルクカレントウ ⑤フルーツポンチ	豚肉 スキムミルク 油揚げ カレー	米 さつまいも サラダ油	だいこん 長ねぎ キウイフルーツ にんじん しょうが 黄桃缶 ごぼう みかん缶 ポッカレモン	452	18.4	9	71.2	1.1
17	火	①けんちんうどん ②じゃがいものそぼろ煮 ③もやしのおひたし ④ヤクルト	鶏肉 かつおぶし 油揚げ 鶏ひき肉	うどん サラダ油 ごま油 ヤクルト じゃがいも	だいこん 長ねぎ にんじん グリンピース ごぼう もやし	425	15.7	9.8	67.8	1.3
18	水	①三色丼 ②味噌汁(だいこん・油揚げ) ③磯香和え ④フルーチェ(いちご)	鶏ひき肉 刻みのり 卵 牛乳 油揚げ	米 ストロベリーソース ごま油 フルーチェ	しょうが キャベツ ほうれん草 もやし だいこん にんじん	440	22.7	16.3	46.1	2
19	木	①ごはん ②味噌汁(豆腐・わかめ) ③白身魚の野菜あんかけ ④小松菜ベーコンソテー ⑤ヨーグルト	絹ごし豆腐 ベーコン わかめ ヨーグルト カレー	米 片栗粉 サラダ油	たまねぎ こまつな にんじん はくさい	401	22.7	16.3	46.1	2
20	金	①ジャムサンド ②白菜スープ ③チキンのクリーム煮 ④ミモザサラダ ⑤オレンジジュース	鶏肉 スキムミルク 牛乳 卵	食パン 小麦粉 マーガリン サラダ油 いちごジャム バター	はくさい マッシュルーム きゅうり たまねぎ ブロッコリー こまつな にんじん キャベツ オレンジジュース	441	16.6	18.4	52.1	1.9
21	土	①ごはん ②味噌汁(じゃがいも・わかめ) ③お豆腐ハンバーグ ④チーズサラダ ⑤いちご ⑥牛乳	わかめ ひじき ダイスターズ 合ひき肉 牛乳 木綿豆腐 ロースハム	米 オリーブ油 じゃがいも サラダ油 ドライパン粉	たまねぎ コーン ほうれん草 いちご にんじん	449	19.6	15.5	55.7	1.9
23	月	①ふりかけごはん ②味噌汁(豆腐・キャベツ) ③サバの塩焼き ④小松菜サラダ ⑤バナナ	絹ごし豆腐 さば ロースハム	米 ふりかけ マヨネーズ	キャベツ にんじん バナナ だいこん きゅうり こまつな トマト	415	16.1	15	51	1.8
24	火	①塩ラーメン ②ポテトフライ ③中華サラダ ④プリン	豚肉 ロースハム 牛乳	ラーメン カラメルシロップ すりごま(白) サラダ油 ナチュラルポテト ごま油 プリンミックス(卵不使用)	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり にんじん	458	16.5	15.1	62.3	1.9
25	水	①五目チャーハン ②中華スープ ③お豆腐サラダ ④みかんの缶詰	豚ひき肉 木綿豆腐 卵 ロースハム	米 練りごま(白) ごま油 サラダ油 片栗粉	にんじん ほうれん草 きゅうり 長ねぎ もやし みかん缶 グリンピース キャベツ	409	15.8	16.5	47.4	1.8
26	木	①ごはん ②味噌汁(こまつな・たまねぎ) ③チキンカツ ④ポテトサラダ ⑤ヨーグルト(いちご)	鶏肉 ロースハム ヨーグルト(いちご)	米 サラダ油 小麦粉 じゃがいも ドライパン粉 マヨネーズ	こまつな きゅうり たまねぎ にんじん	444	15.9	15.2	58.2	1.8

※ 肉加工品(ハム・ウインナー・ベーコン)は、すべて無添加(アレルゲンフリー)のものを使用しています。
 ※ カレールー・シチュールー・ふりかけは、アレルゲンフリー(27品目不使用)のものを使用しています。
 ※ 甲殻類・ナッツ・そば・魚卵は、使用していません。