



※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。

日・曜日	献立名	使用食材			エネルギー	
		赤の食材 血や肉や骨になる	黄色の食材 熱や力になる	緑の食材 体の調子を整える	タンパク質 たんぱく質	脂質 えんぷん
1 水						
2 木						
3 金						
4 土						
5 日						
6 月						
7 火	①醤油ラーメン ②さつまいもの甘辛煮 ③ブロッコリーのゴマサラダ ④オレンジジュース	ロースハム 卵	ラーメン ずりこま (白) ゴマ油 練りこま (白) さつまいも	ほうれん草 コーン 長ねぎ にんじん ブロッコリー オレンジジュース	457 15.5 8.9 81 1.8	
8 水	①麻婆豆腐丼 ②わかめスープ ③中華和え ④ヨーグルト	木綿豆腐 ロースハム 豚ひき肉 ヨーグルト わかめ	米 ゴマ油 サラダ油 片栗粉	長ねぎ しょうが きゅうり にんじん にんにく グリンピース 千ししいたけ もやし	455 18 11.9 66.9 1.3	
9 木	①ふりかけごはん ②味噌汁 (こまつな・豆腐) ③鶏のからあげ ④もやしとハムのサラダ ④プリン	鶏肉 絹ごし豆腐 ロースハム 牛乳	米 ゴマ油 片栗粉 ふりかけ やわらかプリンの素 (卵不使用) サラダ油 カラメルシロップ	こまつな にんにく にんじん もやし しょうが きゅうり	457 19 11.9 65.8 1.8	
10 金	①ロールパン ②トマトスープ ③マカロニグラタン ④コーンサラダ ⑤バナナ	鶏肉 ピザ用チーズ ツナ 牛乳	バターロール サラダ油 バター じゃがいも 小麦粉 ツイストマカロニ	たまねぎ こまつな パナナ ブロッコリー にんじん きゅうり ダイストマト缶 キャベツ コーン マッシュルーム缶	458 18.5 14.4 63.8 1.4	
13 月	①わかめごはん ②味噌汁 (だいこん・にんじん) ③干草卵焼き ④華風和え ⑤ジョア (ストロベリー)	わかめごはんの素 卵 ひじき 鶏ひき肉 ロースハム	米 ジョア (ストロベリー) サラダ油 ゴマ油	長ねぎ にんじん こまつな たけのこ水煮 きゅうり	456 18.3 10 70.8 1.5	
14 火	①チキンのトマトクリームスパゲティ ②コンソメスープ ③ミモザサラダ ④キウイフルーツ	鶏肉 卵 牛乳 粉チーズ	スパゲティ じゃがいも オリーブ油 片栗粉 小麦粉 サラダ油	たまねぎ ブロッコリー キャベツ キウイフルーツ マッシュルーム缶 にんにく きゅうり ダイストマト缶 にんじん こまつな	452 18.2 12.5 67.5 1.3	
15 水	①鮭チャーハン ②中華スープ ③お豆腐サラダ ④ヨーグルト (いちご)	さけそぼろ 木綿豆腐 卵 ヨーグルト (いちご) ロースハム	米 片栗粉 ゴマ油 サラダ油 はるさめ 練りこま (白)	長ねぎ もやし にんじん しめじ キャベツ こまつな きゅうり	457 17.3 12.7 67.7 1.7	
16 木	①ごはん ②牛乳 ③豚とポテトのカレー炒め ④もやしの甘酢サラダ ⑤みかんの缶詰	豚肉 ロースハム 牛乳	米 カレー粉 じゃがいも ゴマ油 サラダ油	にんじん もやし たまねぎ きゅうり いんげん みかん缶	424 15.1 11.4 62.8 1.3	
17 金	①はちみつマーガリンサンド ②ココロ野菜のスープ ③バーベキューチキン ④フレンチサラダ ⑤牛乳	鶏肉 ウィンナー ロースハム 牛乳	食パン サラダ油 マーガリン じゃがいも はちみつ	にんじん トマト キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり セロリ ポッカレモン	427 21 16.9 46.8 1.9	
20 月	①ごはん ②味噌汁 (はくさい・だいこん) ③さばのみぞれ煮 ④ポテトフライ ⑤ヨーグルト	さば ヨーグルト	米 シューストリングポテト 片栗粉 サラダ油	はくさい だいこん しょうが	455 16.2 12.1 65 1.3	
21 火	①ソース焼きそば ②ポテトスープ ③大根サラダ ④フルーチェ (いちご)	豚肉 ツナ 牛乳	中華麺 ゴマ油 サラダ油 フルーチェ (いちご) じゃがいも ストロベリーソース	キャベツ ビーマン だいこん たまねぎ はくさい きゅうり にんじん パセリ	456 12.8 12.5 68.1 1.5	
22 水	①キーマカレーライス ②野菜スープ ③コールスローサラダ ④フルーツポンチ	豚ひき肉 ウィンナー ロースハム	米 カレー粉 サラダ油 カレールー	たまねぎ しょうが はくさい ポッカレモン みかん缶 にんじん にんにく キャベツ 黄桃缶 キウイフルーツ しめじ だいこん きゅうり 白桃缶 パナナ	457 12.5 12.2 73.3 1	
23 木	①ごはん ②すまし汁 (えのき・こまつな) ③鮭のちゃんちゃん焼き ④青のりポテト ⑤オレンジ ⑥牛乳	さけ あおのり 牛乳	米 サラダ油 ナチュラルポテト	えのき にんじん オレンジ こまつな ビーマン キャベツ たまねぎ	460 18.3 12.9 65.5 1.3	
24 金	①ロールパン ②大根のコンソメスープ ③ボークチャップ ④ポテトサラダ ⑤牛乳	豚肉 ロースハム 牛乳	バターロール マヨネーズ サラダ油 じゃがいも	にんじん えのき ビーマン だいこん にんにく たまねぎ きゅうり	424 16.9 18.5 46.3 1.6	
25 土	①ごはん ②味噌汁 (ほうれん草・もやし) ③豚のしょうが焼き ④キャベツのバターソテー ⑤オレンジ	鶏肉 ベーコン	米 バター サラダ油 片栗粉	ほうれん草 にんじん オレンジ しょうが にら もやし たまねぎ キャベツ	436 16.7 14.9 56.9 1.3	
27 月	①ごはん ②味噌汁 (はくさい・えのき) ③鮭の照り焼き ④ひじきの煮物 ⑤キウイフルーツ	さけ ひじき 油揚げ	米 サラダ油	はくさい しいたけ えのき キウイフルーツ にんじん	435 20 12.3 60.4 1.2	
28 火	①肉うどん ②甘辛揚げじゃが ③小松菜サラダ ④ヤクルト	豚肉 ロースハム	うどん サラダ油 ヤクルト じゃがいも 白ごま 片栗粉 マヨネーズ	たまねぎ きゅうり 長ねぎ にんじん こまつな トマト	457 15 11.8 72.4 1.8	
29 水	①ピビンパル ②味噌汁 (だいこん・油揚げ) ③ブロッコリーのオーロラサラダ ④ぶどうのゼリー	豚肉 油揚げ 卵	米 ゴマ油 マヨネーズ しらたき 白ごま ゼリー(果糖不使用) サラダ油 片栗粉	にんにく にんじん ブロッコリー コーン しょうが ほうれん草 カリフラワー ぶどう缶 もやし だいこん きゅうり	466 14.3 12.6 71.6 1.2	
30 木	①ごはん ②すまし汁 (わかめ・豆腐) ③さばのみそ煮 ④もやしの三色和え ⑤桃の缶詰 ⑥牛乳	わかめ 牛乳 絹ごし豆腐 さば	米 ずりこま (白)	しょうが にんじん もやし 黄桃缶 きゅうり	458 18.4 12.2 64.4 1.5	
31 金	①ジャムサンド ②マカロニスープ ③照り焼きチキン ④ポパイサラダ ⑤バナナ	鶏肉 ロースハム	食パン じゃがいも 片栗粉 マーガリン ツイストマカロニ オリーブ油 いちごジャム サラダ油	たまねぎ コーン にんじん パナナ ほうれん草	455 19.1 11.6 68.6 1.4	

※ 肉加工品(ハム・ウィンナー・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。