

|  |     |          |                                      |  |                                                  |  |                         |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|
| ※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・曜日                                                                              | ようび | こ<br>ん<br>だ<br>て<br>め<br>い<br><br>献立名                                                      |                                      | し<br>よう<br>しょく<br>ざ<br>い<br>使<br>用<br>食<br>材                                        |                                                  |                                                                                     | エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー   |                      |
|                                                                                   |     |                                                                                            |                                      | あ<br>か<br>し<br>ょく<br>ざ<br>い<br>赤の食材                                                 | き<br>いろ<br>し<br>ょく<br>ざ<br>い<br>黄色の食材            | み<br>どり<br>し<br>ょく<br>ざ<br>い<br>緑の食材                                                | たんぱく質                   | 脂質                   |
|                                                                                   |     |                                                                                            |                                      | ち<br>に<br>く<br>ほ<br>ね<br>血や肉や骨になる                                                   | ね<br>つ<br>ち<br>から<br>熱や力になる                      | か<br>ら<br>だ<br>ち<br>ょう<br>し<br>と<br>の<br>体の調子を整える                                   | たんぱく質<br>たんぱく質<br>たんぱく質 | 脂質<br>たんぱく質<br>たんぱく質 |
| 2                                                                                 | 月   | ①ごはん<br>③照り焼きチキン<br>⑤ジョア（パイン）                                                              | ②味噌汁（豆腐・ほうれん草）<br>④ひじきの煮物            | 絹ごし豆腐 油揚げ<br>鶏肉<br>ひじき                                                              | 米 ジョア（パイン）<br>片栗粉 すりごま（白）<br>サラダ油                | ほうれん草<br>生しいたけ<br>にんじん                                                              | 453                     | 20.6 9.5 69.6 1.3    |
| 3                                                                                 | 火   | ①ミートソースパグティ<br>③ミモザサラダ                                                                     | ②大根のコンソメスープ<br>④バナナ                  | 豚ひき肉<br>卵                                                                           | スパゲティ サラダ油<br>バター<br>小麦粉                         | たまねぎ 干しいたけ だいこん きゅうり<br>にんじん にんにく えのき こまつな<br>ピーマン ダイストマト缶 キャベツ バナナ                 | 437                     | 18.7 11.9 64.9 1.1   |
| 4                                                                                 | 水   | ①ポークカレーライス<br>③ほうれん草の和風サラダ                                                                 | ②野菜スープ<br>④ヨーグルト（いちご）                | 豚肉 刻みのり<br>ウインナー 糸かつお<br>鶏ささみ ヨーグルト（いちご）                                            | 米 カレールー<br>じゃがいも カレー粉<br>サラダ油                    | たまねぎ にんにく ほうれん草<br>にんじん だいこん<br>しょうが はくさい                                           | 447                     | 20.8 12.2 62.4 1.1   |
| 5                                                                                 | 木   | ①ごはん<br>③ほっけのから揚げ<br>⑤ピーチゼリー                                                               | ②味噌汁（わかめ・ねぎ）<br>④もやしの三色和え            | ほっけ<br>わかめ                                                                          | 米 すりごま（白）<br>片栗粉 ゼリーの素（ピーチ）<br>サラダ油              | しょうが もやし<br>にんじん きゅうり<br>長ねぎ                                                        | 454                     | 12.7 8.1 79.6 1.1    |
| 6                                                                                 | 金   | ①ロールパン<br>③ナスのミートソースグラタン<br>⑤牛乳                                                            | ②オニオンスープ<br>④コールスローサラダ               | 豚ひき肉 牛乳<br>ピザ用チーズ<br>ロースハム                                                          | バターロール 小麦粉<br>ツイストマカロニ<br>バター                    | たまねぎ ダイストマト缶 ポッカレモン<br>にんじん キャベツ<br>なす きゅうり                                         | 433                     | 20.9 16.1 50.8 1.8   |
| 9                                                                                 | 月   | ①ごはん<br>③鮭の照り焼き<br>⑤ヨーグルト                                                                  | ②味噌汁（油揚げ・わかめ）<br>④磯香和え               | 油揚げ 刻みのり<br>わかめ ヨーグルト<br>さけ                                                         | 米<br>サラダ油<br>片栗粉                                 | はくさい<br>もやし<br>にんじん                                                                 | 450                     | 22.7 11.2 60.7 1.4   |
| 10                                                                                | 火   | ①けんちんうどん<br>③もやしとハムのサラダ                                                                    | ②五目卵焼き<br>④梨                         | 鶏肉 ひじき<br>油揚げ ロースハム<br>卵                                                            | うどん<br>ゴマ油                                       | だいこん ながねぎ もやし<br>にんじん たけのこ水煮 きゅうり<br>ごぼう 干しいたけ なし                                   | 432                     | 21.2 17.3 48.4 1.8   |
| 11                                                                                | 水   | ①ツナピラフ<br>③コーンサラダ                                                                          | ②コロコロ野菜のスープ<br>④牛乳                   | ツナ<br>ウインナー<br>牛乳                                                                   | 米<br>バター<br>サラダ油                                 | にんじん だいこん きゅうり<br>たまねぎ セロリ コーン<br>パセリ キャベツ                                          | 456                     | 15.3 16.4 61.1 1.2   |
| 12                                                                                | 木   | ①ふりかけごはん<br>③お豆腐ハンバーグ<br>⑤みかんの缶詰                                                           | ②ヤクルト<br>④マカロニサラダ                    | 合びき肉 牛乳<br>木綿豆腐 ロースハム<br>ひじき                                                        | 米 ドライパン粉 マヨネーズ<br>ヤクルト サラダ油<br>ふりかけ ツイストマカロニ     | たまねぎ コーン<br>きゅうり みかん缶<br>にんじん                                                       | 457                     | 15.1 10.9 72.4 0.7   |
| 13                                                                                | 金   | ①ジャムサンド<br>③豚とポテトのカレー炒め<br>⑤バナナ                                                            | ②コンソメスープ<br>④キャベツのゴマサラダ              | 卵<br>豚肉                                                                             | 食パン サラダ油 カレー粉<br>マーガリン 練りごま（白）<br>いちごジャム じゃがいも   | にんじん いんげん バナナ<br>えのき キャベツ<br>たまねぎ きゅうり                                              | 432                     | 14.6 17.6 54.8 1.6   |
| 16                                                                                | 月   | 敬老の日  |                                      |                                                                                     |                                                  |                                                                                     |                         |                      |
| 17                                                                                | 火   | ①和風スパゲティ<br>③ブロッコリーのツナマヨサラダ                                                                | ②アスパラのスープ<br>④ヨーグルト（いちご）             | ウインナー<br>ツナ<br>ヨーグルト（いちご）                                                           | スパゲティ 片栗粉<br>オリーブ油 マヨネーズ<br>マーガリン                | えのき コーン にんじん<br>マッシュルーム缶 にんにく ブロッコリー<br>たまねぎ アスパラ カリフラワー                            | 443                     | 17.1 16.3 60.1 1.5   |
| 18                                                                                | 水   | ①豚丼<br>③お豆腐サラダ                                                                             | ②味噌汁（たまねぎ・白菜）<br>④キウイフルーツ            | 豚肉<br>木綿豆腐                                                                          | 米 練りごま（白）<br>ゴマ油 サラダ油<br>片栗粉                     | たまねぎ にんにく キャベツ<br>にんじん グリンピース きゅうり<br>しょうが はくさい キウイフルーツ                             | 452                     | 15.6 13 66 1.4       |
| 19                                                                                | 木   | ①ごはん<br>③カレイの味噌漬け焼き<br>⑤桃の缶詰                                                               | ②すまし汁（わかめ・えのき）<br>④小松菜ベーコンソテー<br>⑥牛乳 | わかめ 牛乳<br>かれい<br>ベーコン                                                               | 米<br>サラダ油<br>バター                                 | えのき にんじん<br>しょうが たまねぎ<br>こまつな 黄桃缶                                                   | 451                     | 15.8 14.1 64.2 1.4   |
| 20                                                                                | 金   | ①ロールパン<br>③トマトソースハンバーグ<br>⑤オレンジジュース                                                        | ②ほうれん草のスープ<br>④キャベツのツナのサラダ           | ウインナー ツナ<br>合びき肉<br>牛乳                                                              | バターロール<br>ドライパン粉<br>サラダ油                         | ほうれん草 キャベツ コーン<br>たまねぎ きゅうり オレンジジュース<br>ダイストマト缶 にんじん                                | 425                     | 17.2 14.8 56.9 1.8   |
| 21                                                                                | 土   | ①ごはん<br>③バーベキューチキン<br>⑤バナナ                                                                 | ②味噌汁（油揚げ・えのき）<br>④ほうれん草のおかか和え        | 油揚げ<br>鶏肉<br>かつおぶし                                                                  | 米<br>サラダ油                                        | えのき にんにく バナナ<br>たまねぎ もやし<br>にんじん ほうれん草                                              | 446                     | 18.8 13.2 62.9 1.4   |
| 23                                                                                | 月   | 秋分の日   |                                      |                                                                                     |                                                  |                                                                                     |                         |                      |
| 24                                                                                | 火   | ①醤油ラーメン<br>③ブロッコリーのゴマサラダ                                                                   | ②さつまいもの甘辛煮<br>④ジョア（ストロベリー）           | ロースハム<br>卵                                                                          | ラーメン 練りごま（白）<br>ゴマ油 すりごま（白）<br>さつまいも ジョア（ストロベリー） | ほうれん草 カリフラワー<br>長ねぎ にんじん<br>ブロッコリー                                                  | 452                     | 17.8 9.7 74.1 1.6    |
| 25                                                                                | 水   | ①チキンカレーライス<br>③ポパイサラダ                                                                      | ②キャベツスープ<br>④ヨーグルト                   | 鶏肉<br>ロースハム<br>ヨーグルト                                                                | 米 カレールー<br>じゃがいも オリーブ油<br>サラダ油                   | たまねぎ しょうが コーン<br>にんじん キャベツ<br>にんにく ほうれん草                                            | 453                     | 17.3 11.6 67.7 0.9   |
| 26                                                                                | 木   | ①ごはん<br>③さわらのねぎ味噌焼き<br>⑤梨                                                                  | ②すまし汁（豆腐・わかめ）<br>④筑前煮                | 絹ごし豆腐 鶏肉<br>わかめ<br>さわら                                                              | 米<br>サラダ油<br>さといも                                | 長ねぎ いんげん<br>ごぼう 梨<br>にんじん                                                           | 446                     | 22.7 13.5 55.2 1.3   |
| 27                                                                                | 金   | ①はちみつマーガリンサンド<br>③豚肉のスタミナ炒め<br>⑤牛乳                                                         | ②マカロニスープ<br>④フレンチサラダ                 | 豚肉<br>ロースハム<br>牛乳                                                                   | 食パン ツイストマカロニ<br>マーガリン サラダ油<br>はちみつ 片栗粉           | たまねぎ キャベツ にら<br>にんじん きゅうり もやし<br>にんにく ポッカレモン                                        | 445                     | 18.2 17.5 52 1.2     |
| 30                                                                                | 月   | ①ごはん<br>③揚げ鶏のレモンソース<br>⑤野菜&果物ジュース                                                          | ②味噌汁（じゃがいも・にら）<br>④青菜のごま和え           | 鶏肉                                                                                  | 米 サラダ油<br>じゃがいも すりごま（白）<br>片栗粉                   | にら にんじん<br>ポッカレモン もやし<br>ほうれん草 野菜&果物ジュース                                            | 455                     | 15.5 11.2 71.3 1.2   |

※ 肉加工品（ハム・ウインナー・ベーコン）はすべて無添加（アレルギーフリー）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、アレルギーフリー（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。