



ひ 日・曜日		こ ん だ て め い 献立名	使 用 食 材			エ ネ ル ギ ー			
			あか し ょ く ざ い 赤の食材	きいろ し ょ く ざ い 黄色の食材	みどり し ょ く ざ い 緑の食材	たんぱく質	脂質		
			ち い 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 ょう し と よ の 体の調子を整える	たんぱく質 炭水化物	脂質 塩分		
6	月	①チキンカレーライス ③ブロッコリーとツナのサラダ	②オニオンスープ ④野菜&果物ジュース	鶏肉 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 にんじん しょうが ブロッコリー カリフラワー	野菜&果物ジュース	443 14.6 69.2	11.4 1.1
7	火	①ナポリタン ③ほうれん草の和風サラダ	②キャベツスープ ④ヨーグルト (いちご)	ウインナー 刻みのり 鶏ささみ 糸かつお ヨーグルト (いちご)	スパゲティ オリーブ油 サラダ油	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ほうれん草		438 19.2 62.4	13.1 1.5
8	水	①三色丼 ③もやしとハムのサラダ	②味噌汁 (豆腐・キャベツ) ④ぶどうのゼリー	鶏ひき肉 ロースハム 卵 絹ごし豆腐	米 ゼリーの素 (ぶどう) サラダ油 ごま油	しょうが キャベツ ほうれん草 もやし にんじん きゅうり		455 20.1 59.7	1.3 1.4
9	木	①ごはん ③鶏肉のごまみそ焼き ⑤フルーツポンチ	②すまし汁 (わかめ・ねぎ) ④ひじきの煮物	わかめ 油揚げ 鶏肉 ひじき	米 サラダ油 ごま油 すりこま (白)	長ねぎ 黄桃缶 キウイフルーツ にんじん 白桃缶 パナナ 生しいたけ みかん缶 ポッカレモン		451 16.5 72.2	11.1 1.4
10	金	①ロールパン ③サワラのカレー風味焼き ⑤バナナ	②クリームシチュー ④コールスローサラダ ⑥牛乳	ウインナー 牛乳 さわら ロースハム	バターロール カレー粉 じゃがいも 小麦粉 シチューミックス バター	にんじん にんじん パナナ たまねぎ きゅうり キャベツ ポッカレモン		453 19.8 56.3	17.1 1.8
13	月	祝 成人の日							
14	火	①鶏塩うどん ③中華サラダ	②ポテトフライ ④ヨーグルト	鶏肉 ロースハム ヨーグルト	うどん ごま油 ナチュラルポテト サラダ油	はくさい 長ねぎ にんじん もやし 生しいたけ きゅうり		451 17.4 68	12.1 1.4
15	水	①五目チャーハン ③お豆腐サラダ	②もやしの中華スープ ④キャラメルプリン	豚ひき肉 木綿豆腐 卵 牛乳 ロースハム	米 サラダ油 ごま油 キャラメルプリンの素 練りこま (白)	にんじん もやし きゅうり 長ねぎ はくさい グリーンピース キャベツ		453 17.3 62.4	13.8 1.2
16	木	①ごはん ③鮭のフライ ⑤バナナ	②味噌汁 (だいこん・にんじん) ④筑前煮 ⑥牛乳	牛乳 さけ 鶏肉	米 サラダ油 小麦粉 さといも ドライパン粉	だいこん いんげん にんじん パナナ ごぼう		464 23.2 66.9	10.4 1.2
17	金	①ジャムサンド ③ボークチャップ ⑤オレンジジュース	②アスパラのスープ ④ポテトサラダ	ウインナー 豚肉 ロースハム	食パン サラダ油 マーガリン じゃがいも イチゴジャム マヨネーズ	アスパラ ピーマン オレンジジュース たまねぎ にんにく にんじん きゅうり		422 14.2 55.5	16.2 1.6
20	月	①ごはん ③白身魚の野菜あんかけ ⑤青りんごゼリー	②味噌汁 (こまつな・たまねぎ) ④鶏と大根の煮物	からすがれい 鶏肉	米 ゼリーの素 (青りんご) サラダ油 片栗粉	こまつな はくさい たまねぎ だいこん にんじん		448 14.6 70.4	10.7 1.4
21	火	①和風スパゲティ ③ポパイサラダ	②ポテトスープ ④フルーチェ (ピーチ)	ウインナー ロースハム 牛乳	スパゲティ 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも マーガリン フルーチェ (ピーチ)	キャベツ はくさい たまねぎ ほうれん草 にんじん コーン		445 13.8 68.2	13.8 1.4
22	水	①焼肉丼 ③コーンサラダ	②味噌汁 (わかめ・豆腐) ④ヨーグルト (いちご)	豚肉 ツナ わかめ ヨーグルト (いちご) 絹ごし豆腐 卵	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 すりこま (白)	たまねぎ キャベツ にんじん コーン ピーマン		455 17.6 63.7	13.1 1.4
23	木	①わかめごはん ③鶏のから揚げ ⑤みかんの缶詰	②牛乳 ④磯香和え	牛乳 鶏肉 刻みのり	米 サラダ油 わかめご飯の素 片栗粉	にんにく もやし しょうが にんじん はくさい みかん缶		437 16.8 61.5	1.1
24	金	①黒糖ロール ③スパニッシュオムレツ ⑤ヤクルト	②大根のコンソメスープ ④フレンチサラダ	ウインナー ロースハム 卵 ベーコン	黒糖ロール ヤクルト じゃがいも サラダ油	だいこん ほうれん草 にんじん えのき キャベツ ポッカレモン たまねぎ きゅうり		410 15.5 53.9	14.6 1.6
27	月	①ふりかけごはん (のり) ③サバの塩焼き ⑤プリン	②味噌汁 (こまつな・ねぎ) ④もやしの甘酢サラダ	さば 牛乳 ロースハム	米 やわらかプリンの素 ふりかけ (のり) 大根おろし (卵不使用) ごま油 サラダ油	こまつな もやし 長ねぎ きゅうり にんじん		429 18.7 58.6	11.5 1.8
28	火	①みそラーメン ③大根サラダ	②じゃがいものそばろ煮 ④ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト 鶏ひき肉 ツナ	ラーメン じゃがいも サラダ油 ごま油	キャベツ にら だいこん にんじん しょうが きゅうり 長ねぎ グリンピース		455 21.8 65.3	11.3 1.4
29	水	①チキンピラフ ③ブロッコリーのゴマサラダ	②かぶとウインナーのスープ ④りんご	ウインナー 鶏肉	米 すりこま (白) バター 練りこま (白)	にんじん パセリ コーン たまねぎ かぶ りんご ピーマン ブロッコリー		444 14.7 66.8	13.4 1.2
30	木	①ごはん ③すきやき風煮 ⑤みかん	②味噌汁 (ほうれん草・もやし) ④切干大根の炒め煮 ⑥牛乳	牛乳 木綿豆腐 豚肉 油揚げ	米 サラダ油	ほうれん草 いんげん たまねぎ 切干大根 みかん はくさい にんじん もやし グリンピース		456 17.6 63	13.7 0.8
31	金	①はちみつマーガリンサンド ③チキンのクリーム煮 ⑤ジョア (ストロベリー)	②マカロニスープ ④ジャーマンポテト	ロースハム ジョア (ストロベリー) 鶏肉 ウインナー	食パン ツイストマカロニ じゃがいも マーガリン サラダ油 はちみつ シチューミックス	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶		440 20.4 61.3	12.4 1.5

※ 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。