



※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		こ ん だ て め い 献立名	使 用 食 材			エネルギー		
			あか し く ざ い 赤の食材	きいろ し く ざ い 黄色の食材	みどり し く ざ い 緑の食材	タンパク質	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 の 体 の 調 子 を 整 え る	たんぱく質	脂質	
3	月	①三色丼 ③もやしとハムのサラダ	②味噌汁（豆腐・たまねぎ） ④野菜&果物ジュース	鶏ひき肉	米	しょうが たまねぎ 野菜&果物ジュース	445	
				絹ごし豆腐	ごま油	ほうれん草 もやし	18.8	12.5
				ロースハム	サラダ油	にんじん きゅうり	62.1	1.6
4	火	①塩ラーメン ③大根サラダ	②甘辛揚げじゃが ④ヨーグルト（いちご）	豚肉	ラーメン じゃがいも	キャベツ だいこん	451	
				ツナ	サラダ油 片栗粉	たまねぎ きゅうり	19.4	13.6
				ヨーグルト（いちご）	ごま油 白ごま	にんじん	62.4	1.7
5	水	①麻婆豆腐丼 ③キャベツのごま和え	②中華スープ ④ピーチゼリー	木綿豆腐	米 はるさめ ごま油	長ねぎ しょうが もやし	461	
				豚ひき肉	サラダ油 すりごま（白）	にんじん にんにく キャベツ	14.5	9.6
				ロースハム	片栗粉 ゼリーの素（ピーチ）	干しいたけ グリンピース	77.7	1.4
6	木	①ふりかけごはん（のり） ③赤魚の煮つけ ⑤ジョア（白ぶどう）	②けんちん汁 ④華風和え	鶏肉 赤魚	米	だいこん ごぼう きゅうり	431	
				木綿豆腐 ロースハム	ふりかけ（のり）	にんじん しょうが	22.4	8
				ジョア（白ぶどう）	ごま油	長ねぎ こまつな	65.6	1.7
7	金	①ジャムサンド ③タンドリーチキン ⑤ヤクルト	②大根のコンソメスープ ④コーンサラダ	ウインナー ツナ	食パン カレー粉	だいこん にんにく	411	
				鶏肉	イチゴジャム サラダ油	にんじん キャベツ	18.4	14.2
				プレーンヨーグルト	マーガリン ヤクルト	しょうが コーン	52.6	1.5
8	土	①ごはん ③しょうが風味の肉野菜炒め ⑤オレンジジュース	②味噌汁（豆腐・ねぎ） ④筑前煮	絹ごし豆腐	米 さといも	長ねぎ もやし ごぼう	461	
				豚肉	サラダ油	しょうが にんじん いんげん	19.5	11.8
				鶏肉	片栗粉	たまねぎ にら オレンジジュース	66.8	1.1
10	月	①ごはん ③さばのかば焼き ⑤桃の缶詰	②味噌汁（ほうれん草・油揚げ） ④鶏と大根の煮物	油揚げ	米	ほうれん草 にんじん	454	
				さば	片栗粉	しょうが 黄桃缶	19.1	13.6
				鶏肉	サラダ油	だいこん	58.9	1.2
11	火							
12	水	①ドライカレー ③キャベツとツナのサラダ	②かぶとウインナーのスープ ④ヨーグルト	豚ひき肉 ヨーグルト	米	にんにく ビーマン きゅうり	454	
				ウインナー	サラダ油	たまねぎ かぶ	17	12.8
				ツナ	カレー粉	にんじん キャベツ	66.3	1.4
13	木	①ごはん ③松風焼き ⑤バナナ	②すまし汁（ねぎ・えのき） ④ほうれん草のおかか和え ⑥牛乳	鶏ひき肉 かつおぶし	米 すりごま（白）	長ねぎ にんじん もやし	448	
				木綿豆腐 牛乳	ドライパン粉	えのき しょうが パナナ	21.2	10.2
				あおのり	サラダ油	たまねぎ ほうれん草	68.1	1.2
14	金	①ロールパン ③豚肉のトマト煮 ⑤チョコババロア	②コンソメスープ ④ジャーマンポテト	ロースハム 牛乳	バターロール ババロアの素（チョコ）	だいこん にんにく	448	
				豚肉	サラダ油	たまねぎ しょうが	19.8	15.8
				ウインナー	じゃがいも	にんじん ダイストマト缶	57.4	1.7
15	土	①ごはん ③さわらのねぎ味噌焼き ⑤野菜&果物ジュース	②すまし汁（豆腐・わかめ） ④もやしの甘酢サラダ	絹ごし豆腐 ロースハム	米	長ねぎ にんじん	443	
				わかめ	サラダ油	もやし 野菜&果物ジュース	18.6	11.5
				さわら	ごま油	きゅうり	63.3	1.4
17	月	①ふりかけごはん（のり） ③豚肉のスタミナ炒め ⑤青りんごゼリー	②味噌汁（こまつな・ねぎ） ④切干大根の炒め煮	豚肉	米 切干大根	こまつな にんじん にんにく	467	
				油揚げ	サラダ油 ゼリーの素（青りんご）	長ねぎ もやし いんげん	15.7	11.9
					片栗粉 ふりかけ（のり）	たまねぎ にら	72.1	1.6
18	火	①焼うどん ③青のりポテト	②わかめスープ ④キウイフルーツ	豚肉	うどん	たまねぎ 長ねぎ	432	
				わかめ	サラダ油	キャベツ キウイフルーツ	10.3	16.9
				あおのり	ナチュラルポテト	にんじん	58.6	1.3
19	水	①鮭チャーハン ③お豆腐サラダ	②野菜スープ ④ヨーグルト（いちご）	さけそぼろ 木綿豆腐	米 サラダ油	長ねぎ だいこん きゅうり	439	
				卵 ヨーグルト（いちご）	ごま油	しめじ たまねぎ にんじん	19.4	12.8
				ロースハム	練りごま（白）	こまつな キャベツ	60.7	1.7
20	木	①ごはん ③肉団子の甘酢あん ⑤みかんの缶詰	②牛乳 ④磯香和え	牛乳	米 サラダ油	たまねぎ ビーマン みかん缶	460	
				豚ひき肉	ドライパン粉 片栗粉	しいたけ はくさい	16	13.2
				刻みのり	ごま油	にんじん もやし	66.5	1.2
21	金	①揚げパン（シュガー） ③照り焼きチキン ⑤バナナ	②コロコロ野菜のスープ ④ハムサラダ ⑥牛乳	ウインナー 牛乳	バターロール 片栗粉	にんじん きゅうり	439	
				鶏肉	サラダ油	たまねぎ パナナ	20.5	14.2
				ロースハム	じゃがいも	こまつな	57.6	1.5
24	月							
25	火	①チキンのトマトクリームスパゲティ ③ポテトフライ	②キャベツスープ ④フルーチェ（ストロベリー）	鶏肉 ウインナー	スパゲティ シュースtringポテト	たまねぎ ブロッコリー	448	
				牛乳	オリーブ油 サラダ油	マッシュルーム缶 にんにく	18.6	12.3
				粉チーズ	小麦粉 フルーチェ（ストロベリー）	ダイストマト缶 キャベツ	66	1.2
26	水	①ボークカレーライス ③ほうれん草の和風サラダ	②白菜スープ ④ヨーグルト	豚肉 糸かつお	米 カレールー	たまねぎ にんにく	455	
				ウインナー ヨーグルト	じゃがいも カレー粉	にんじん はくさい	20.6	12.1
				刻みのり 鶏ささみ	サラダ油	しょうが ほうれん草	65.1	1.1
27	木	①ごはん ③チキンカツ ⑤ジョア（ストロベリー）	②味噌汁（ほうれん草・もやし） ④ひじきの煮物	鶏肉 ジョア（ストロベリー）	米 サラダ油	ほうれん草 しいたけ	457	
				ひじき	小麦粉	もやし	18.1	12.1
				油揚げ	ドライパン粉	にんじん	66.8	1.2
28	金	①黒糖ロール ③ポパイオムレツ ⑤みかん	②マカロニスープ ④フレンチサラダ ⑥牛乳	卵 牛乳	黒糖ロール	たまねぎ ほうれん草 みかん	414	
				ベーコン	ツイストマカロニ	にんじん キャベツ ポッカレモン	17.5	15.3
				ロースハム	サラダ油	しめじ きゅうり	51.7	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。