



※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	黄色の食材	緑の食材	タンパク質	脂質
		血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質
1 火	①揚げパン(シュガー) ②オニオンスープ ③照り焼きチキン ④もやしの甘酢サラダ ⑤バナナ ⑥牛乳	ベーコン 鶏肉 ロースハム 牛乳	バターロール サラダ油 片栗粉 ごま油	たまねぎ もやし きゅうり にんじん パナナ	463	
					21.5	16.9
					56.1	1.9
2 水	①ごはん ②味噌汁(大根・人参) ③コロッケ ④鶏とキャベツのゴママヨ和え ⑤りんご	豚肉 鶏肉	米 じゃがいも サラダ油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ すりごま	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	445	
					15	9.2
					74.4	1.1
3 木	①ミートソースパグティ ②キャベツスープ ③ほうれん草の和風サラダ ④ぶどうのゼリー	豚肉 ウインナー 鶏肉 刻みのり かつおぶし	スパゲティ バター 小麦粉 サラダ油 ゼリーの素(ぶどう)	たまねぎ ビーマン にんじん しいたけ にんにく トマト缶 キャベツ ほうれん草	458	
					20.1	11.5
					69.1	1.2
4 金	①豚丼 ②オレンジジュース ③磯香和え ④フルーチェ(いちご)	豚肉 牛乳 刻みのり	米 ごま油 フルーチェ(いちご)	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース オレンジジュース はくさい もやし	465	
					15.1	11.4
					73.1	1.1
7 ・ 17 月 ・ 木	①ごはん ②かれのいねぎ味噌焼き ③ひじきの煮物 ④ヨーグルト	からすかれい ひじき 油揚げ ヨーグルト	米 サラダ油	長ねぎ にんじん しいたけ	424	
					21.2	10.3
					60.2	1.2
8 ・ 18 火 ・ 金	①ごはん ②豚とポテトのカレー炒め ③コーンサラダ ④青りんごゼリー	豚肉 ツナ	米 じゃがいも サラダ油 カレー粉 ゼリーの素(青りんご)	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ コーン	456	
					15.2	11.7
					70	0.5
9 ・ 21 水 ・ 月	①わかめごはん ②バーベキューチキン ③ブロッコリーのゴマサラダ ④野菜&果物ジュース	わかめご飯の素 鶏肉	米 サラダ油 ねりごま すりごま	たまねぎ にんにく ブロッコリー コーン にんじん 野菜&果物ジュース	407	
					15.5	8.8
					64.9	0.8
10 ・ 22 木 ・ 火	①麻婆豆腐丼 ②ヤクルト ③中華サラダ ④みかんの缶詰	豆腐 豚肉 ヤクルト ロースハム	米 サラダ油 片栗粉 ごま油	長ねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく グリンピース もやし きゅうり みかん缶	457	
					16	10.4
					73.2	1.1
11 ・ 23 金 ・ 水	①ごはん ②チキンカツ ③ハムサラダ ④ジョア(白ぶどう)	鶏肉 ロースハム ジョア(白ぶどう)	米 小麦粉 パン粉 サラダ油	こまつな にんじん きゅうり	437	
					18.7	13
					58.5	1.1
14 ・ 24 月 ・ 木	①ごはん ②サバの塩焼き ③鶏と大根の煮物 ④ヨーグルト(いちご)	さば 鶏肉 ヨーグルト(いちご)	米 サラダ油	大根おろし だいこん にんじん	438	
					21.1	13.6
					53.2	0.7
15 ・ 28 火 ・ 月	①三色丼 ②オレンジジュース ③キャベツとツナのサラダ ④桃の缶詰	鶏肉 卵 ツナ	米 サラダ油 ごま油	しょうが ほうれん草 オレンジジュース キャベツ にんじん きゅうり 黄桃缶	452	
					16.7	11.3
					70.2	1
16 ・ 29 水 ・ 火	①ふりかけごはん(のり) ②鶏のからあげ ③華風和え ④ジョア(ブルーベリー)	鶏肉 ロースハム ジョア(ブルーベリー)	米 ふりかけ 片栗粉 サラダ油 ごま油	しょうが にんにく こまつな きゅうり にんじん	458	
					20.5	12
					65.6	1.2
25 金	①チキンピラフ ②もみの木パニーニ(卵、乳不使用) ③ポテトサラダ ④クリスマスデザート	鶏肉 ハンバーグ ロースハム	米 バター じゃがいも マヨネーズ クリスマスデザート	にんじん たまねぎ ビーマン きゅうり	445	
					15.6	12.5
					65.4	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。