



※都合によりやめを留す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 しじょう えんじょう ぶん		
4 月	①ポークカレーライス ②オニオンスープ ③ブロッコリーとツナのサラダ ④桃の缶詰	豚肉 ベーコン ツナ	米 じゃがいも サラダ油 カレールー カレー粉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ブロッコリー	452		17.5	14.2
							61.7	1.3
5 火	①ふりかけごはん (のり) ②すまし汁 (えのきだけ・わかめ) ③松風焼き ④栗きんとん ⑤りんご	わかめ 鶏肉 豆腐 あおのり	米 ふりかけ パン粉 さつまいも 栗の甘露煮 すりごま	えのきだけ たまねぎ にんじん しょうが りんご	463		19.8	6.2
							81.2	1.8
6 水	①五目チャーハン ②もやしの中華スープ ③お豆腐サラダ ④ぶどうのゼリー	豚肉 卵 ロースハム 豆腐	米 ごま油 ねりごま サラダ油 ゼリーの素 (ぶどう)	にんじん 長ねぎ グリンピース もやし はくさい キャベツ きゅうり	456		17.9	13.7
							62.5	1.5
7 木	①けんちんうどん ②じゃがいものそぼろ煮 ③ほうれん草のおひたし ④ヨーグルト	鶏肉 油揚げ かつおぶし ヨーグルト	うどん ごま油 じゃがいも サラダ油	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ グリンピース ほうれん草 もやし	453		20.7	12.5
							6.3	1.6
8 金	①食パンの揚げパン (シュガー) ②マカロニスープ ③ポークチャップ ④フレンチサラダ ⑤オレンジ ⑥牛乳	ウインナー 豚肉 ロースハム 牛乳	食パン サラダ油 片栗粉 ツイストマカロニ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり ポッカレモン オレンジ	439		18.8	18.2
							49.8	1.7
11 月								
12 火	①みそラーメン ②青のりポテト ③コーンサラダ ④ヤクルト	豚肉 あおのり ツナ ヤクルト	ラーメン サラダ油 ごま油 ナチュラルポテト	キャベツ にんじん 長ねぎ にら しょうが ブロッコリー コーン	463		19.2	11.9
							6.9	1.5
13 水	①ピビンパ ②わかめスープ ③キャベツのおかか和え ④青りんごゼリー	豚肉 卵 わかめ かつおぶし	米 ごま油 片栗粉 ゼリーの素 (青りんご)	にんにく しょうが にんじん ほうれん草 長ねぎ キャベツ	449		16.7	12.9
							6.4	1.1
14 木	①ジャムサンド ②かぶとウインナーのスープ ③豚肉のスタミナ炒め ④ポパイサラダ ⑤バナナ ⑥牛乳	ウインナー 豚肉 ロースハム 牛乳	食パン マーガリン いちごジャム サラダ油 オリーブ油 片栗粉	かぶ たまねぎ にんじん もやし にら にんにく ほうれん草 コーン バナナ	458		18.7	19.1
							52.9	1.6
15 金	①ごはん ②味噌汁 (こまつな・えのき) ③鮭のフライ ④ひじきの煮物 ⑤ヨーグルト	さけ ひじき 油揚げ ヨーグルト	米 小麦粉 パン粉 サラダ油	こまつな えのきだけ にんじん しいたけ	457		22.8	12.2
							62.3	1.6
16 土	①わかめごはん ②味噌汁 (大根・キャベツ) ③すきやき風煮 ④もやしとハムのサラダ ⑤オレンジジュース	わかめと豚の角 豚肉 ロースハム 豆腐	米 サラダ油 ごま油	だいこん キャベツ にんじん たまねぎ はくさい グリンピース もやし きゅうり オレンジジュース	445		18.1	13.1
							62.2	1.3
18 月	①ごはん ②味噌汁 (玉葱・ほうれん草) ③サワラのカレー風味焼き ④キャベツのごま和え ⑤フルーチェ (ピーチ)	さくら ロースハム 牛乳	米 カレー粉 小麦粉 バター すりごま フルーチェ (ピーチ)	たまねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん もやし	450		20.8	13.1
							60.1	1.7
19 火	①和風スパゲティ ②野菜スープ ③ポテトサラダ ④プリン	鶏肉 ウインナー ロースハム 牛乳	スパゲティ オリーブ油 マーガリン 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ プリンの素 (卵不使用)	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	445		20.4	15.9
							5.6	1.6
20 水	①親子丼 ②味噌汁 (はくさい・おふ) ③華風和え ④キウイフルーツ	卵 鶏肉 ロースハム	米 サラダ油 白玉餃子 ごま油	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな はくさい きゅうり キウイフルーツ	453		1.9	14.9
							58.3	2.1
21 木	①ごはん ②味噌汁 (豆腐・わかめ) ③さばのかば焼き ④さつまいもの甘辛煮 ⑤野菜&果物ジュース (白ぶどう)	豆腐 わかめ さば	米 片栗粉 サラダ油 さつまいも	しょうが 野菜&果物ジュース (白ぶどう)	451		14.1	9.3
							73.7	1.1
22 金	①ロールパン ②ポテトスープ ③マカロニグラタン ④大根サラダ ⑤ジョア (ブルーベリー)	鶏肉 牛乳 ピザチーズ ツナ ジョア (ブルーベリー)	ロールパン じゃがいも バター 小麦粉 ごま油 ツイストマカロニ	たまねぎ はくさい ブロッコリー だいこん にんじん きゅうり マッシュルーム缶	459		21.8	13.6
							62.1	1.6
25 月	①ごはん ②すまし汁 (豆腐・ねぎ) ③カレイの味噌漬け焼き ④切干大根の炒め煮 ⑤みかん	豆腐 からすかい 油揚げ	米 サラダ油	長ねぎ しょうが 切干大根 にんじん いんげん みかん	446		17.3	15.3
							57.7	1.2
26 火	①焼肉丼 ②味噌汁 (じゃがいも・にら) ③磯香和え ④フルーツポンチ	豚肉 鶏肉	米 ごま油 サラダ油 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん にら はくさい もやし 黄桃缶 白桃缶 みかん缶 バナナ キウイフルーツ ポッカレモン	454		16.1	1.0
							72.3	1.2
27 水	①ツナサンド ②白菜スープ ③チキンのクリーム煮 ④コールスローサラダ ⑤ヨーグルト (いちご)	豆腐 ツナ 鶏肉 ロースハム ヨーグルト (いちご)	食パン サラダ油 シチューミックス	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ポッカレモン	403		24.4	15.6
							42.7	2.1
28 木	①ふりかけごはん (のり) ②味噌汁 (こまつな・油揚げ) ③鶏のからあげ ④もやしの甘酢サラダ ⑤ヤクルト	油揚げ 鶏肉 ヤクルト	米 ふりかけ 片栗粉 サラダ油 ごま油	こまつな しょうが にんにく もやし きゅうり	445		21.1	11.5
							60.9	1.1
29 金	①ナポリタン ②大根のコンソメスープ ③ハムサラダ ④りんご	ウインナー ベーコン ロースハム	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 だいこん えのきだけ こまつな きゅうり りんご	448		1.6	16.5
							60.6	2.1

※ 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。