



※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<br>日・曜日 |   | こ<br>ん<br>だ<br>て<br>め<br>い<br><br>献立名                                                                                                                                                                                                                             | し<br>よう<br>し<br>く<br>ざ<br>い<br><br>使 用 食 材  |                                                   |                                                                |                                                                                           |                        | エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー |  |
|-----------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------|--|
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   | あ<br>か<br>し<br>ょ<br>く<br>ざ<br>い<br><br>赤の食材 | き<br>い<br>ろ<br>し<br>ょ<br>く<br>ざ<br>い<br><br>黄色の食材 | み<br>ど<br>り<br>し<br>ょ<br>く<br>ざ<br>い<br><br>緑の食材               | タンパク質                                                                                     |                        | し<br>じ<br>つ<br><br>脂質 |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   | ち<br>に<br>く<br>ほ<br>ね<br><br>血や肉や骨になる       | ね<br>つ<br>ち<br>か<br>ら<br><br>熱や力になる               | か<br>ら<br>だ<br>ち<br>よ<br>う<br>し<br>と<br>の<br><br>体の調子を整える      | たん<br>す<br>い<br>や<br>か<br>ら<br>う<br>つ<br><br>炭水化物                                         | えん<br>ぶ<br>ん<br><br>糖分 |                       |  |
| 4         | 火 | ①キーマカレーライス<br>③ブロッコリーとツナのサラダ                                                                                                                                                                                                                                      | ②オニオンスープ<br>④オレンジジュース                       | 豚肉      ベーコン      ツナ                              | 米      サラダ油      カレールー                                         | たまねぎ    にんじん    しめじ      しょうが    にんにく<br>ブロッコリー    カリフラワー    オレンジジュース                     | 465                    |                       |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 16.5                   | 15.6                  |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 64.4                   | 1.1                   |  |
| 5         | 水 | ①ごはん<br>③松風焼き<br>⑤ピーチゼリー                                                                                                                                                                                                                                          | ②すまし汁（油揚げ・わかめ）<br>④栗きんとん                    | 油揚げ      わかめ      鶏肉<br>豆腐      あおのり              | 米      パン粉      サラダ油<br>すりごま      さつまいも    栗の甘露煮<br>ゼリーの素（ピーチ） | たまねぎ    にんじん      しょうが                                                                    | 463                    |                       |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 18.1                   | 7.6                   |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 77.5                   | 1.2                   |  |
| 6         | 木 | ①ソース焼きそば<br>③大根サラダ<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                                                                                         | ②味噌汁（小松菜・じゃがいも）<br>④りんご                     | 豚肉      ツナ      牛乳                                | 中華麺      サラダ油      じゃがいも<br>ごま油                                | キャベツ    たまねぎ    にんじん    ビーマン    こまつな<br>だいこん      きゅうり      りんご                           | 459                    |                       |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 19.5                   | 11.9                  |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 66.7                   | 1.5                   |  |
| 7         | 金 | ①ココアサンド<br>③豚肉のスタミナ炒め<br>⑤ジョア（白ぶどう）                                                                                                                                                                                                                               | ②大根のコンソメスープ<br>④フレンチサラダ                     | ウインナー    豚肉      ロースハム<br>ジョア（白ぶどう）               | 食パン      ココア      マーガリン<br>サラダ油      片栗粉                       | だいこん    たまねぎ    にんじん    もやし      にら<br>キャベツ      きゅうり    レモン汁    にんにく                     | 404                    |                       |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 19.1                   | 16.2                  |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 45.1                   | 1.3                   |  |
| 10        | 月 | <div></div> |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           |                        |                       |  |
| 11        | 火 | ①ごはん<br>③白身魚のカレー風味焼き<br>⑤オレンジゼリー                                                                                                                                                                                                                                  | ②味噌汁（玉葱・ほうれん草）<br>④筑前煮                      | ほき      鶏肉                                        | 米      カレー粉      小麦粉<br>バター      さといも      サラダ油<br>ゼリーの素（オレンジ） | たまねぎ    ほうれん草    にんじん    ごぼう      いんげん                                                    | 448                    |                       |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 20.8                   | 8.9                   |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 68.9                   | 1.1                   |  |
| 12        | 水 | ①黒糖ロール<br>③ハニーマチキン<br>⑤バナナ                                                                                                                                                                                                                                        | ②白菜スープ<br>④キャベツとツナのサラダ<br>⑥牛乳               | ウインナー    ツナ      牛乳<br>鶏肉                         | 黒糖ロール    はちみつ      片栗粉<br>サラダ油                                 | はくさい    たまねぎ      レモン汁      キャベツ      にんじん<br>きゅうり      バナナ                               | 404                    |                       |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 21.4                   | 15                    |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 46.3                   | 1.5                   |  |
| 13        | 木 | ①みそラーメン<br>③磯香和え                                                                                                                                                                                                                                                  | ②さつまいものカリントウ<br>④ヨーグルト                      | 豚肉      ロースハム    ヨーグルト<br>刻みのり                    | ラーメン      サラダ油      ごま油<br>さつまいも                               | キャベツ    にんじん    長ねぎ      にら      しょうが<br>はくさい      もやし                                    | 456                    |                       |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 21.3                   | 11                    |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 66.7                   | 2                     |  |
| 14        | 金 | ①ふりかけごはん（おかか）<br>③鶏のからあげ<br>⑤ヤクルト                                                                                                                                                                                                                                 | ②味噌汁（おふ・キャベツ）<br>④ハムサラダ                     | 鶏肉      ロースハム    ヤクルト                             | 米      ふりかけ      白玉麩<br>片栗粉      サラダ油                          | キャベツ    しょうが    にんにく    こまつな    にんじん<br>きゅうり                                              | 446                    |                       |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 19.6                   | 12.5                  |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 61.3                   | 2                     |  |
| 15        | 土 | ①焼肉丼<br>③中華サラダ                                                                                                                                                                                                                                                    | ②味噌汁（豆腐・ねぎ）<br>④野菜&果物ジュース(白ぶどう)             | 豚肉      豆腐      ロースハム                             | 米      ごま油      片栗粉                                            | キャベツ    たまねぎ    にんじん    長ねぎ      もやし<br>きゅうり    野菜&果物ジュース（白ぶどう）                           | 457                    |                       |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 17.9                   | 13.6                  |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 62.9                   | 1.6                   |  |
| 17        | 月 | ①けんちんうどん<br>③鶏とキャベツのゴママヨ和え                                                                                                                                                                                                                                        | ②じゃがいももち<br>④ヨーグルト（いちご）                     | 鶏肉      ヨーグルト（いちご）<br>油揚げ                         | うどん      ごま油      じゃがいも<br>片栗粉      マヨドレ      すりごま<br>サラダ油     | だいこん    にんじん    ごぼう      長ねぎ      キャベツ<br>きゅうり                                            | 463                    |                       |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 20.8                   | 9.4                   |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 74.4                   | 1.1                   |  |
| 18        | 火 | ①はちみつマーガリンサンド<br>③ポークチャップ<br>⑤ジョア（ブルーベリー）                                                                                                                                                                                                                         | ②野菜スープ<br>④お豆腐サラダ                           | ウインナー    豚肉      豆腐<br>ジョア（ブルーベリー）                | 食パン      マーガリン    はちみつ<br>サラダ油      片栗粉      ねりごま              | だいこん    みずな      たまねぎ    にんじん    ビーマン<br>にんにく    キャベツ      きゅうり                           | 419                    |                       |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 19.1                   | 15.4                  |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 51.4                   | 1.4                   |  |
| 19        | 水 | ①親子丼<br>③ほうれん草の和風サラダ<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                                                                                       | ②味噌汁（はくさい・おふ）<br>④バナナ                       | 卵      鶏肉      刻みのり<br>かつおぶし    牛乳                | 米      サラダ油      白玉麩                                           | たまねぎ    にんじん    グリンピース    はくさい    ほうれん草<br>バナナ                                            | 459                    |                       |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 23                     | 9.9                   |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 67.7                   | 1.3                   |  |
| 20        | 木 | ①ふりかけごはん（おかか）<br>③鮭のフライ<br>⑤フルーチェ（ピーチ）                                                                                                                                                                                                                            | ②味噌汁（大根・キャベツ）<br>④華風和え                      | さけ      ロースハム    牛乳                               | 米      ふりかけ      パン粉<br>ごま油      フルーチェ（ピーチ）<br>サラダ油      小麦粉   | だいこん    キャベツ    こまつな    きゅうり    にんじん                                                      | 446                    |                       |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 19.9                   | 12.8                  |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 60.1                   | 2.3                   |  |
| 21        | 金 | ①ごはん<br>③鶏肉のごまみそ焼き<br>⑤りんご                                                                                                                                                                                                                                        | ②すまし汁（えのきだけ・わかめ）<br>④コーンサラダ                 | わかめ      鶏肉      ツナ                               | 米      ごま油      すりごま<br>サラダ油                                   | えのきだけ    ブロッコリー    にんじん    コーン      りんご                                                   | 445                    |                       |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 21.2                   | 12.7                  |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 61.2                   | 1.5                   |  |
| 24        | 月 | ①ごはん<br>③さばのかば焼き<br>⑤ヨーグルト                                                                                                                                                                                                                                        | ②味噌汁（ねぎ・はくさい）<br>④切干大根の炒め煮                  | さば      油揚げ      ヨーグルト                            | 米      片栗粉      サラダ油                                           | 長ねぎ      はくさい      しょうが      切干大根    にんじん<br>いんげん                                         | 448                    |                       |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 18.7                   | 12.4                  |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 61.1                   | 1.1                   |  |
| 25        | 火 | ①ロールパン<br>③マカロニグラタン<br>⑤野菜&果物ジュース（りんご）                                                                                                                                                                                                                            | ②ほうれん草のスープ<br>④コールスローサラダ                    | 鶏肉      牛乳      ピザチーズ<br>ロースハム                    | バターロール    マカロニ      バター<br>小麦粉      サラダ油                       | ほうれん草    たまねぎ    マッシュルーム缶    ブロッコリー<br>キャベツ    にんじん      野菜&果物ジュース（りんご）<br>レモン汁      きゅうり | 403                    |                       |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 18                     | 13.4                  |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 52.6                   | 1.7                   |  |
| 26        | 水 | ①ビビンバ丼<br>③わかめと大根のツナサラダ                                                                                                                                                                                                                                           | ②味噌汁（キャベツ・油揚げ）<br>④ぶどうのゼリー                  | 豚肉      卵      油揚げ<br>わかめ      ツナ                 | 米      片栗粉      ごま油<br>ゼリーの素（ぶどう）                              | にんにく      しょうが    にんじん    ほうれん草    キャベツ<br>だいこん      きゅうり    レモン汁                         | 460                    |                       |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 18                     | 15.8                  |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 58.5                   | 1.6                   |  |
| 27        | 木 | ①ナポリタン<br>③もやしの甘酢サラダ                                                                                                                                                                                                                                              | ②ポテトスープ<br>④フルーチェ（いちご）                      | ウインナー    鶏肉      牛乳                               | スパゲティ    オリーブ油    サラダ油<br>じゃがいも    フルーチェ（いちご）<br>ごま油           | にんにく    にんじん    たまねぎ    ビーマン    きゅうり<br>はくさい      もやし                                     | 450                    |                       |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 18.5                   | 15.6                  |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 59.9                   | 2                     |  |
| 28        | 金 | ①ごはん<br>③照り焼きチキン<br>⑤みかん                                                                                                                                                                                                                                          | ②味噌汁（たまねぎ・もやし）<br>④ブロッコリーのゴマサラダ<br>⑥牛乳      | 鶏肉      ロースハム    牛乳                               | 米      サラダ油      片栗粉<br>ねりごま      すりごま                         | たまねぎ    もやし      ブロッコリー    コーン    にんじん<br>みかん                                             | 461                    |                       |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 23                     | 11.3                  |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 64.7                   | 1.7                   |  |
| 31        | 月 | ①ごはん<br>③カレイの味噌漬け焼き<br>⑤ヤクルト                                                                                                                                                                                                                                      | ②すまし汁（えのきだけ・豆腐）<br>④ひじきの煮物                  | 豆腐      からすかい    ひじき<br>油揚げ      ヤクルト             | 米      サラダ油                                                    | えのきだけ    しょうが    にんじん    しいたけ                                                             | 461                    |                       |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 17.9                   | 14.7                  |  |
|           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                   |                                                                |                                                                                           | 64.1                   | 1.6                   |  |

※ 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。