



※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	よう 日	こ ん だ て め い 献立名	し よう し く ざ い 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	タンパク質		し じ つ 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 よ う し と の 体の調子を整える	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 炭水化物
4	火	①キーマカレーライス 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 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
5	水	①ごはん ②すまし汁（油揚げ・わかめ） ③松風焼き ④栗きんとん ⑤ピーチゼリー	油揚げ わかめ 鶏肉 豆腐 あおのり	米 バン粉 サラダ油 すりごま さつまいも 栗の甘露煮 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
6	木	①ソース焼きそば ②味噌汁（小松菜・じゃがいも） ③大根サラダ ④りんご ⑤牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	中華麺 サラダ油 じゃがいも ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん बीマン こまつな だいこん きゅうり りんご	459	19.5	11.9	66.7
7	金	①ココアサンド ②大根のコンソメスープ ③豚肉のスタミナ炒め ④フレンチサラダ ⑤ジョア（白ぶどう）	ウインナー 豚肉 ロースハム ジョア（白ぶどう）	食パン ココア マーガリン サラダ油 片栗粉	だいこん たまねぎ にんじん もやし にら キャベツ きゅうり レモン汁 にんにく	404	19.1	16.2	45.1
10	月								
11	火	①ごはん ②味噌汁（玉葱・ほうれん草） ③白身魚のカレー風味焼き ④筑前煮 ⑤オレンジゼリー	ほき 鶏肉	米 カレー粉 小麦粉 バター さといも サラダ油 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
12	水	①黒糖ロール ②白菜スープ ③ハニーマチキン ④キャベツとツナのサラダ ⑤バナナ ⑥牛乳	ウインナー ツナ 牛乳 鶏肉	黒糖ロール はちみつ 片栗粉 サラダ油	はくさい たまねぎ レモン汁 キャベツ にんじん きゅうり バナナ	404	21.4	15	46.3
13	木	①みそラーメン ②さつまいものカリントウ ③磯香和え ④ヨーグルト	豚肉 ロースハム ヨーグルト 刻みのり	ラーメン サラダ油 ごま油 さつまいも	キャベツ にんじん 長ねぎ にら しょうが はくさい もやし	456	21.3	11	66.7
14	金	①ふりかけごはん（おかか） ②味噌汁（おふ・キャベツ） ③鶏のからあげ ④ハムサラダ ⑤ヤクルト	鶏肉 ロースハム ヤクルト	米 ふりかけ 白玉麩 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 きゅうり	446	19.6	12.5	61.3
15	土	①焼肉丼 ②味噌汁（豆腐・ねぎ） ③中華サラダ 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 きゅうり 野菜&果物ジュース（白ぶどう）	457	17.9	13.6	62.9
17	月	①けんちんうどん ②じゃがいももち ③鶏とキャベツのゴママヨ和え ④ヨーグルト（いちご）	鶏肉 ヨーグルト（いちご） 油揚げ	うどん ごま油 じゃがいも 片栗粉 マヨドレ すりごま サラダ油	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり	463	20.8	9.4	74.4
18	火	①はちみつマーガリンサンド ②野菜スープ ③ポークチャップ ④お豆腐サラダ ⑤ジョア（ブルーベリー）	ウインナー 豚肉 豆腐 ジョア（ブルーベリー）	食パン マーガリン はちみつ 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 बीマン にんにく キャベツ きゅうり	419	19.1	15.4	51.4
19	水	①親子丼 ②味噌汁（はくさい・おふ） ③ほうれん草の和風サラダ ④バナナ ⑤牛乳	卵 鶏肉 刻みのり 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 バナナ	459	23	9.9	67.7
20	木	①ふりかけごはん（おかか） ②味噌汁（大根・キャベツ） ③鮭のフライ ④華風和え ⑤フルーチェ（ピーチ）	さけ ロースハム 牛乳	米 ふりかけ バン粉 ごま油 フルーチェ（ピーチ） 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
21	金	①ごはん ②すまし汁（えのきだけ・わかめ） ③鶏肉のごまみそ焼き ④コーンサラダ ⑤りんご	わかめ 鶏肉 ツナ	米 ごま油 すりごま 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
24	月	①ごはん ②味噌汁（ねぎ・はくさい） ③さばのかば焼き ④切干大根の炒め煮 ⑤ヨーグルト	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 いんげん	448	18.7	12.4	61.1
25	火	①ロールパン ②ほうれん草のスープ ③マカロニグラタン ④コールスローサラダ ⑤野菜&果物ジュース（りんご）	鶏肉 牛乳 ピザチーズ ロースハム	バターロール マカロニ バター 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 キャベツ にんじん 野菜&果物ジュース（りんご） レモン汁 きゅうり	403	18	13.4	52.6
26	水	①ビビンバ丼 ②味噌汁（キャベツ・油揚げ） ③わかめと大根のツナサラダ ④ぶどうのゼリー	豚肉 卵 油揚げ わかめ ツナ	米 片栗粉 ごま油 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 だいこん きゅうり レモン汁	460	18	15.8	58.5
27	木	①ナポリタン ②ポテトスープ ③もやしの甘酢サラダ 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 じゃがいも フルーチェ（いちご） ごま油	にんにく にんじん たまねぎ बीマン きゅうり はくさい もやし	450	18.5	15.6	59.9
28	金	①ごはん ②味噌汁（たまねぎ・もやし） ③照り焼きチキン ④ブロッコリーのゴマサラダ ⑤みかん ⑥牛乳	鶏肉 ロースハム 牛乳	米 サラダ油 片栗粉 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 みかん	461	23	11.3	64.7
31	月	①ごはん ②すまし汁（えのきだけ・豆腐） ③カレイの味噌漬け焼き ④ひじきの煮物 ⑤ヤクルト	豆腐 からすかい ひじき 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

※ 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。