



※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 しよくさい 赤の食材		きいろ しよくさい 黄色の食材		みどり しよくさい 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 ちようし との 体の調子を整える		たんぱく質 炭水化物	えんぶん 脂質 塩分
1	火	①ごはん ③カレイの味噌漬け焼き ⑤ヤクルト	②すまし汁（えのきだけ・豆腐） ④ひじきの煮物	豆腐 からすかれい 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	1.6
2	水	①ジャムサンド ③豚肉のスタミナ炒め ⑤牛乳	②かぶとウインナーのスープ ④フレンチサラダ	ウインナー 豚肉 ロースハム 牛乳	食パン いちごジャム マーガリン サラダ油 片栗粉	かぶ 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			444		
										20.7	21.8
										40.1	1.9
3	木										
4	金	①焼肉丼 ③中華サラダ	②味噌汁（豆腐・ねぎ） ④ぶどうのゼリー	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 きゅうり ぶどうゼリー	長ねぎ もやし		472		
										17.8	13.6
										66.7	1.6
7	月	①ごはん ③照り焼きチキン ⑤野菜&果物ジュース（りんご）	②味噌汁（たまねぎ・キャベツ） ④ほうれん草の和風サラダ	鶏肉	米 片栗粉 サラダ油	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん 野菜&果物ジュース(りんご)			440		
										21.8	7.1
										69	1.3
8	火	①けんちんうどん ③鶏とキャベツのゴママヨ和え	②さつまいもの甘辛煮 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 さつまいも マヨドレ すりごま	だいこん にんじん ごぼう きゅうり	長ねぎ キャベツ		463		
										22.8	10.6
										69.8	1.1
9	水	①ごはん ③トマトソースハンバーグ ⑤ヤクルト	②味噌汁（じゃがいも・にら） ④もやしとハムのサラダ	合い挽き肉 豆腐 ロースハム ヤクルト	米 じゃがいも パン粉 サラダ油 ごま油	にら たまねぎ トマト缶 もやし きゅうり にんじん			464		
										18.4	11.7
										69.6	2.1
10	木	①ピビンパ丼 ③わかめと大根のツナサラダ	②味噌汁（かぶ・油揚げ） ④オレンジゼリー	豚肉 卵 油揚げ わかめ ツナ	米 片栗粉 ごま油 ゼリーの素(オレンジ)	にんにく しょうが にんじん だいこん きゅうり レモン汁	ほうれん草 かぶ		447		
										17.1	14.7
										58.5	1.6
11	金	①黒糖ロール ③ハニーチキン ⑤バナナ	②白菜スープ ④ブロッコリーのごまサラダ ⑥牛乳	ウインナー 鶏肉 牛乳	黒糖ロール 片栗粉 はちみつ ねりごま すりごま	はくさい たまねぎ レモン汁 にんじん バナナ	ブロッコリー コーン		393		
										21.2	13.2
										48.3	1.4
14	月	①ごはん ③鶏肉のごまみそ焼き ⑤プリン	②すまし汁（油揚げ・わかめ） ④コーンサラダ	油揚げ 鶏肉 ツナ 牛乳 わかめ	米 ごま油 すりごま サラダ油 プリンの素（卵不使用）	ブロッコリー にんじん コーン			426		
										21.5	11.9
										56.1	1.4
15	火	①みそラーメン ③もやしの甘酢サラダ	②青のりポテト ④フルーチェ（いちご）	豚肉 あおのり 鶏肉 牛乳	ラーメン ナチュラルポテト フルーチェ（いちご） サラダ油 ごま油	キャベツ にんじん もやし きゅうり	長ねぎ にら しょうが		463		
										22.6	13
										62.2	1.5
16	水	①はちみつマーガリンサンド ③ポークチャップ ⑤牛乳	②野菜スープ ④お豆腐サラダ	ウインナー 豚肉 豆腐 牛乳	食パン マーガリン はちみつ サラダ油 ねりごま 片栗粉	だいこん みずな たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	ピーマン にんにく		400		
										18.4	18.8
										39	1.5
17	木	①親子丼 ③ほうれん草の和風サラダ	②味噌汁（はくさい・おふ） ④オレンジ	卵 鶏肉 刻みのり かつおぶし	米 サラダ油 白玉麴	たまねぎ にんじん グリーンピース オレンジ	はくさい ほうれん草		434		
										24.9	9.4
										59.7	1.7
18	金	①ごはん ③さばのかば焼き ⑤青りんごゼリー	②味噌汁（ねぎ・わかめ） ④切干大根の炒め煮	さば 油揚げ わかめ	米 片栗粉 サラダ油 ゼリーの素（青りんご）	長ねぎ キャベツ しょうが いんげん	切干大根 にんじん		473		
										16.9	14.1
										65.6	1.1
21	月	①ナポリタン ③ハムサラダ ⑤牛乳	②ポテトスープ ④りんご	ロースハム ウインナー 牛乳	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 片栗粉 じゃがいも	ピーマン たまねぎ にんじん きゅうり りんご	白菜 こまつな		509		
										19.7	20.3
										63.3	2.4
22	火	①ふりかけごはん（おかか） ③鮭のフライ ⑤オレンジジュース	②味噌汁（わかめ・えのき） ④華風和え	わかめ さけ ロースハム	米 ふりかけ 小麦粉 パン粉 サラダ油 ごま油	えのきだけ こまつな きゅうり にんじん オレンジジュース			476		
										20.3	13.8
										67.3	2.1
23	水										
24	木	①ポークカレーライス ③マカロニサラダ	②オニオンスープ ④ピーチゼリー	豚肉 ベーコン ロースハム	米 じゃがいも サラダ油 カレールー カレー粉 マヨドレ ゼリーの素（ピーチ） マカロニ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり			465		
										16.4	14.4
										65.8	2.1
25	金	①ごはん ③松風焼き ⑤ジョア（ブルーベリー）	②すまし汁（わかめ・ねぎ） ④磯香和え	わかめ 鶏肉 豆腐 ジョア(ブルーベリー) 刻みのり あおのり	米 パン粉 サラダ油 すりごま	長ねぎ たまねぎ にんじん しょうが もやし	白菜		475		
										28.7	7.1
										73.2	1.3
28	月	①ソース焼きそば ③大根サラダ	②味噌汁（小松菜・じゃがいも） ④みかんの缶詰	豚肉 ツナ	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 きゅうり だいこん みかんの缶詰	ピーマン こまつな		443		
										13.9	13.8
										62.8	1.4
29	火	①ごはん ③白身魚のカレー風味焼き ⑤ヨーグルト	②味噌汁(たまねぎ・ほうれん草) ④筑前煮	ほき 鶏肉 ヨーグルト	米 カレー粉 小麦粉 バター さといも サラダ油	たまねぎ ほうれん草 にんじん ごぼう いんげん			448		
										23.8	9
										65.5	1.2
30	水	①ロールパン ③ポテトのミートソースグラタン ⑤バナナ	②ほうれん草のスープ ④コールスローサラダ ⑥牛乳	豚肉 チーズ ロースハム 牛乳	バターロール マカロニ じゃがいも バター 小麦粉 サラダ油	ほうれん草 たまねぎ にんじん きゅうり レモン汁 バナナ	ダイストマト缶 キャベツ		441		
										19.8	15.8
										55.8	1.7

※ 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。