



※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 白 | ようび 曜日 | こ ん だ て め い 献立名 | し よ う び 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 | たん ぱ く 質 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 す い ゆ が ぶ つ 炭水化物 | え ん じ ん 塩分 |
| 1 | 木 | ①豚丼 ②味噌汁(えのき・豆腐) ③中華サラダ ④ピーチゼリー | 豚肉 絹ごし豆腐 ロースハム | 米 ゼリーの素(ピーチ) ごま油 片栗粉 | たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース | 451 | 16 11.8 |
| 2 | 金 | ①ごはん ②味噌汁(はくさい・おふ) ③しょうが風味の肉野菜炒め ④さつまいもの甘辛煮 ⑤フルーチェ(いちご) | 豚肉 牛乳 | 米 白玉麩 さつまいも フルーチェ(ストロベリー) 片栗粉 サラダ油 | 白菜 しょうが たまねぎ もやし にんじん | 456 | 15.1 11.6 |
| 5 | 月 | ①ごはん ②味噌汁(大根・人参) ③白身魚のから揚げ ④もやしの甘酢サラダ ⑤ぶどうのゼリー | ほき 鶏肉 | 米 サラダ油 ごま油 片栗粉 ゼリーの素(ぶどう) | だいこん にんじん もやし きゅうり | 448 | 19.8 8.1 |
| 6 | 火 | ①ココアサンド ②大根のコンソメスープ ③豚肉のトマト煮 ④コールスローサラダ 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 じゃがいも サラダ油 | だいこん たまねぎ にんじん にんにく しょうが レモン汁 キャベツ きゅうり ダイストマト缶 | 432 | 21.6 16 |
| 7 | 水 | ①あんかけ焼きそば ②わかめスープ ③ほうれん草の和風サラダ ④オレンジジュース | 豚肉 わかめ 鶏肉 刻みのり かつお節 | 中華麺 ごま油 サラダ油 | キャベツ もやし にんじん いら 長ねぎ ほうれん草 オレンジジュース | 459 | 20.9 11.8 |
| 8 | 木 | ①チキンカレーライス ②オニオンスープ ③もやしとハムのサラダ ④りんご ⑤牛乳 | 鶏肉 ベーコン ロースハム 牛乳 | 米 さといも サラダ油 カレールー ごま油 | たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし きゅうり りんご | 465 | 17.5 15.5 |
| 9 | 金 | ①ふりかけごはん(おかか) ②味噌汁(こまつな・たまねぎ) ③揚げ鶏のレモンソース ④ブロッコリーとツナのサラダ ⑤ヨーグルト(いちご) | 鶏肉 ツナ ヨーグルト(いちご) | 米 ふりかけ サラダ油 片栗粉 | 小松菜 たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん レモン汁 | 501 | 23.6 16.2 |
| 12 | 月 | ①ごはん ②キャベツスープ ③タンドリーチキン ④ブロッコリーとツナのサラダ ⑤ヤクルト | 鶏肉 プレーンヨーグルト ツナ ヤクルト | 米 カレー粉 サラダ油 | キャベツ たまねぎ しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー にんじん | 450 | 20 12.4 |
| 13 | 火 | ①ごはん ②味噌汁(ねぎ・わかめ) ③赤魚のみぞれ煮 ④ひじきの煮物 ⑤桃の缶詰 | わかめ あかうお ひじき 油揚げ | 米 片栗粉 サラダ油 | 長ねぎ しょうが にんじん しいたけ だいこん 桃の缶詰 | 445 | 19.2 10 |
| 14 | 水 | ①三色丼 ②味噌汁(かぶ・油揚げ) ③磯香和え ④ジョア(ストロベリー) | 鶏肉 卵 油揚げ ロースハム 刻みのり ジョア(ストロベリー) | 米 ごま油 サラダ油 | ほうれん草 かぶ はくさい もやし にんじん しょうが | 459 | 23 12.4 |
| 15 | 木 | ①塩ラーメン ②青のりポテト ③大根サラダ ④ヨーグルト | 豚肉 あおのり ツナ ヨーグルト | ラーメン サラダ油 ごま油 ポテト | キャベツ たまねぎ にんじん だいこん にんじん きゅうり | 457 | 19.9 13.5 |
| 16 | 金 | ①ロールパン ②野菜スープ ③バーベキューチキン ④小松菜サラダ ⑤バナナ ⑥牛乳 | ウインナー 鶏肉 ロースハム 牛乳 | バターロール サラダ油 マヨドレ | だいこん みずな たまねぎ にんにく 小松菜 きゅうり にんじん バナナ | 437 | 22.1 17.7 |
| 19 | 月 | ①わかめごはん ②味噌汁(えのき・じゃがいも) ③すきやき風煮 ④かぼちゃのきんとん ⑤野菜&果物ジュース(りんご) | わかめご飯の素 豚肉 木綿豆腐 | 米 じゃがいも サラダ油 | えのきたけ にんじん たまねぎ 白菜 グリンピース 南瓜 野菜&果物ジュース(りんご) | 456 | 15.7 10.5 |
| 20 | 火 | ①ふりかけごはん(おかか) ②味噌汁(白菜・人参) ③チキンカツ ④お豆腐サラダ ⑤ヤクルト | 鶏肉 木綿豆腐 ヤクルト | 米 ふりかけ パン粉 サラダ油 ねりごま | 白菜 にんじん キャベツ きゅうり | 461 | 17.3 12.9 |
| 21 | 水 | ①ツナサンド ②マカロニスープ ③豚とポテトのカレー炒め ④フレンチサラダ ⑤ジョア(ブルーベリー) | ツナ ウインナー 豚肉 ロースハム ジョア(ブルーベリー) | 食パン マヨドレ マカロニ じゃがいも サラダ油 カレー粉 | たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり レモン汁 | 436 | 19.4 15.9 |
| 22 | 木 | ①麻婆豆腐丼 ②もやしの中華スープ ③華風和え ④りんご ⑤牛乳 | 木綿豆腐 豚肉 ロースハム 鶏肉 牛乳 | 米 サラダ油 ごま油 片栗粉 | 長ねぎ にんじん しいたけ グリンピース もやし 白菜 小松菜 きゅうり しょうが にんにく りんご | 463 | 21 13 |
| 23 | 金 | ①ピラフ ②ほうれん草のスープ ③もみの木ハグ-グ(卵乳不使用) ④マカロニサラダ ⑤いちごパエリア | 鶏肉 ハンバーグ ロースハム 牛乳 | 米 ポテト マカロニ マヨドレ パエリアの素(ストロベリー) バター ホイップクリーム | にんじん たまねぎ ピーマン ほうれん草 きゅうり いちご | 462 | 16.1 13.1 |
| 26 | 月 | ①肉うどん ②ポテトフライ ③わかめと大根のツナサラダ ④ヨーグルト | 豚肉 わかめ ツナ ヨーグルト | うどん ポテト サラダ油 | たまねぎ 長ねぎ だいこん きゅうり レモン汁 | 445 | 17.6 14 |
| 27 | 火 | ①ごはん ②味噌汁(ねぎ・わかめ) ③白身魚の野菜あんかけ ④切干大根の炒め煮 ⑤ヨーグルト(いちご) | わかめ かれい 油揚げ ヨーグルト(いちご) | 米 サラダ油 片栗粉 | 長ねぎ たまねぎ にんじん 白菜 切干大根 いんげん | 465 | 18.9 13.7 |
| 28 | 水 | ①黒糖ロール ②かぶとウインナーのスープ ③コロッケ ④ポパイサラダ ⑤野菜&果物ジュース(白ぶどう) | ウインナー 豚肉 ロースハム | 黒糖ロール じゃがいも パン粉 サラダ油 オリーブ油 | かぶ たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン 野菜&果物ジュース(白ぶどう) | 432 | 15.2 15.2 |
| 29 | 木 | ①タコライス ②白菜のスープ ③コーンサラダ ④バナナ ⑤牛乳 | 豚肉 チーズ ウインナー ツナ 牛乳 | 米 カレー粉 サラダ油 | たまねぎ にんじん にんにく ダイストマト缶 キャベツ 白菜 ブロッコリー コーン バナナ | 478 | 23 11.1 |
| | | | | | | 71.3 | 1.3 |

※ 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。