



※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・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 脂肪
1 月	①ごはん ②すまし汁(豆腐・みつば) ③鮭の塩焼き ④もやしナムル ⑤かぼちゃのそぼろあん ⑥ヨーグルト	絹豆腐 ヨーグルト さけ 鶏ひき肉	米 白ごま サラダ油 ゴマ油	しめじ にんじん みつば かぼちゃ もやし グリンピース	424	
2 火	①ごはん ②春雨スープ ③マーボー豆腐 ④中華和え ⑤フルーツポンチ	木綿豆腐 豚ひき肉	米 中華ドレッシング はるさめ ゴマ油 サラダ油	にんじん 干しいたけ グリンピース コーン パイン缶 小松菜 しょうが もやし みかん缶 パナナ 長ねぎ にんにく きゅうり キウイ 黄桃缶	426	
3 水	①ロールパン ②ベーコンポテトスープ ③マカロニグラタン ④小松菜ツナサラダ ⑤みかんの缶詰 ⑥牛乳	ベーコン ツナ 鶏肉 牛乳	ロールパン 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも マカロニ マーガリン チーズ	たまねぎ 赤パプリカ 小松菜 トマト マッシュルーム フロッキー もやし みかん缶 コーン パセリ きゅうり キャベツ	465	
4 木	①三色丼 ②味噌汁(はくさい・わかめ) ③さつまいものりんご煮 ④ひじきサラダ ⑤ヤクルト	鶏ひき肉 ひじき 卵 ツナ わかめ ロースハム	米 さつまいも さつまいも ヤクルト ゴマ油	生姜 えのきだけ きゅうり ほうれん草 りんご コーン はくさい キャベツ みかん缶	463	
5 金	①みそラーメン ②甘辛揚げじゃが ③海藻サラダ ④グレーゼリー	豚ひき肉 海藻サラダ ツナ	ラーメン じゃがいも 中華ドレ サラダ油 白ごま ゼリー 味噌ラーメンスープ	生姜 にんじん 長ねぎ キャベツ ニラ 大根 もやし コーン きゅうり	424	
8 月	①ごはん ②わかめと油揚げのスープ ③ポークチャップ ④コーンサラダ ⑤桃の缶詰	わかめ ツナ 油揚げ 豚肉	米 マーガリン ゴマ醤油ドレッシング	長ねぎ ビーマン きゅうり 黄桃缶 たまねぎ にんにく コーン しめじ キャベツ にんじん	416	
9 火	①ごはん ②けんちん汁 ③サバの味噌煮 ④野菜の海苔和え ⑤バナナ	木綿豆腐 刻みのり 鶏肉 サバ	米 ゴマ油	大根 しいたけ ほうれん草 キャベツ にんじん 長ねぎ 小松菜 パナナ ごぼう 生姜 もやし	412	
10 水	①卵サンド(ロールパン) ②野菜のコンソメスープ ③ジャーマンポテト ④マカロニサラダ ⑤牛乳	卵 牛乳 ウインナー ロースハム	ロールパン サラダ油 マーガリン マカロニ マヨネーズ	キャベツ フロッキー コーン たまねぎ パセリ にんじん きゅうり	432	



# なっやすみ



16 火	①ごはん ②味噌汁(わかめ・油揚げ) ③カレーのからあげ ④炒り豆腐 ⑤パインの缶詰	わかめ 木綿豆腐 油揚げ 鶏ひき肉 カレー	米 サラダ油	長ねぎ にんじん いんげん 大根 しめじ パイン缶 キャベツ 干しいたけ	411	
17 水	①ロールパン ②コーンスープ ③バーベキューチキン ④マセドアンサラダ ⑤オレンジジュース	牛乳 鶏肉 ロースハム	ロールパン サラダ油 バター じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ	クリームコーン にんにく えだまめ パセリ にんじん コーン たまねぎ きゅうり オレンジジュース	457	
18 木	①親子丼 ②野菜の和風スープ ③なめたけ和え ④フルーツヨーグルト	卵 鶏肉 ヨーグルト	米	たまねぎ はくさい しめじ りんご缶 干しいたけ にんじん ほうれん草 パイン缶 グリンピース 大根 なめたけ みかん缶	414	
19 金	①鶏塩うどん ②ツナじゃが煮 ③かぼちゃ蒸しパン ④牛乳	鶏肉 牛乳 ツナ	うどん ベーキングパウダー じゃがいも サラダ油 小麦粉	にんじん ほうれん草 かぼちゃ しいたけ たまねぎ 長ねぎ グリンピース	446	



## おたのしみ きゅうしょく



22 月	①五目チャーハン ②中華スープ ③生揚げのそぼろあんかけ ④ヤクルト	豚ひき肉 生揚げ 卵 鶏ひき肉 かまぼこ	米 ゴマ油 ヤクルト	にんじん ほうれん草 生姜 長ねぎ しいたけ グリンピース もやし	421	
23 火	①ごはん ②わかめと豆腐のスープ ③豚肉のスタミナ炒め ④キャベツの味噌サラダ ⑤すいか	わかめ ロースハム 木綿豆腐 豚肉	米 白ごま サラダ油 焼肉のタレ	大根 もやし きゅうり たまねぎ ニラ コーン にんじん キャベツ すいか	419	
24 水	①揚げパン(ココア) ②ポークビーンズ ③キャベツツナサラダ ④牛乳	豚肉 牛乳 大豆水煮 ツナ	ロールパン じゃがいも サラダ油 マヨネーズ ココア	たまねぎ 生姜 きゅうり にんじん トマト缶 にんにく キャベツ	466	
25 木	①ごはん ②鶏のからあげ ③スパゲティソース ④オレンジ ⑤ヤクルト	鶏肉 ベーコン	米 スパゲティ 小麦粉 マーガリン サラダ油 ヤクルト	生姜 しめじ オレンジ にんにく たまねぎ トマト ビーマン	414	
26 金	①ミートソーススパゲティ ②きのこのスープ ③ミモザサラダ ④なし ⑤牛乳	豚ひき肉 卵 牛乳	スパゲティ サラダ油 バター ゴマ醤油ドレッシング 小麦粉	たまねぎ 干しいたけ えのきだけ きゅうり なし にんじん にんにく しいたけ レタス ビーマン トマト缶 キャベツ 小松菜	428	



## おたのしみ きゅうしょく



29 月	①ごはん ②中華コーンスープ ③肉団子の甘酢あん ④もやしとハムのサラダ ⑤キウイフルーツ	豚ひき肉 ロースハム 卵	米 サラダ油 パン粉 中華ドレッシング ゴマ油	クリームコーン にんじん パイン缶 キウイ たまねぎ ビーマン もやし しいたけ たけのこ水煮 きゅうり	430	
30 火	①五目炊き込みごはん ②味噌汁(豆腐・たまねぎ) ③千草卵焼き ④磯香和え ⑤バナナ	鶏肉 卵 油揚げ ひじき 絹豆腐 刻みのり	米 こんにゃく サラダ油	にんじん たまねぎ 長ねぎ もやし 干しいたけ ほうれん草 キャベツ パナナ 小松菜 たけのこ水煮 はくさい	415	
31 水	①ロールパン ②キャベたまスープ ③タラとポテトのクリームグラタン ④コールスローサラダ ⑤ジョア(白ぶどう)	卵 チーズ タラ ロースハム 牛乳	ロールパン 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ バター ジョア	キャベツ 干しいたけ きゅうり たまねぎ しめじ コーン にんじん フロッキー	420	