



※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>献立名    |                                   | し<br>よう<br>く<br>じ<br>ょう<br>食<br>材       |                                                  |                                                                  | エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー |                       |
|-----------|---|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
|           |   |                                      |                                   | あ<br>か<br>し<br>ょ<br>く<br>ざ<br>い<br>赤の食材 | き<br>いろ<br>し<br>ょ<br>く<br>ざ<br>い<br>黄色の食材        | み<br>どり<br>し<br>ょ<br>く<br>ざ<br>い<br>緑の食材                         | タンパク質                 | し<br>じ<br>つ<br>脂<br>質 |
|           |   |                                      |                                   | ち<br>にく<br>ほ<br>ね<br>血や肉や骨になる           | ね<br>つ<br>ち<br>から<br>熱や力になる                      | からだ<br>ち<br>よう<br>し<br>し<br>た<br>の<br>体の調子を整える                   | たんぱく質<br>炭水化物         | エネルギー<br>塩分           |
| 1         | 火 | ①みそラーメン<br>③大根サラダ                    | ②甘辛揚げじゃが<br>④グレープゼリー              | 豚ひき肉<br>ツナ                              | ラーメン サラダ油<br>グレープゼリー じゃがいも<br>白ゴマ ごま油            | 生姜 にんじん だいこん<br>キャベツ にら きゅうり<br>もやし 長ねぎ                          | 466<br>14.4<br>67.7   | 14.7<br>23            |
| 2         | 水 | ①そぼろ丼<br>③さつまいものりんご煮<br>⑤ヤクルト        | ②味噌汁（白菜・わかめ）<br>④キャベツひじきサラダ       | 鶏ひき肉 わかめ<br>卵 ひじき<br>ロースハム              | 米 ヤクルト<br>さつまいも<br>サラダ油                          | 生姜 キャベツ<br>白菜 きゅうり<br>りんご たまねぎ                                   | 482<br>17.6<br>73.1   | 12.4<br>2.2           |
| 3         | 木 | ①ごはん<br>③揚げ魚のおろしソースかけ<br>⑤キウイフルーツ    | ②味噌汁（油揚げ・わかめ）<br>④炒り豆腐            | わかめ 鶏ひき肉<br>かれい 油揚げ<br>木綿豆腐             | 米<br>片栗粉<br>サラダ油                                 | 長ねぎ にんじん いんげん<br>大根おろし しめじ キウイフルーツ<br>キャベツ 干しいたけ                 | 405<br>20.1<br>49.3   | 13.1<br>2.2           |
| 4         | 金 | ①はちみつマーガリンサンド<br>③豚とポテトのカレー炒め<br>⑤牛乳 | ②オニオンスープ<br>④バナナ                  | ベーコン<br>豚肉<br>牛乳                        | 食パン サラダ油<br>マーガリン じゃがいも<br>はちみつ カレー粉             | たまねぎ パセリ<br>にんじん パナナ<br>いんげん                                     | 458<br>16.4<br>52.4   | 20.2<br>2             |
| 5         | 土 |                                      |                                   |                                         |                                                  |                                                                  |                       |                       |
| 7         | 月 | ①ごはん<br>③白身魚のからあげ<br>⑤キウイフルーツ        | ②味噌汁（にんじん・油揚げ）<br>④さつまいもサラダ       | たら 油揚げ<br>ロースハム<br>サラダ油                 | 米 マヨネーズ<br>片栗粉<br>さつまいも                          | にんじん たまねぎ<br>こまつな キウイフルーツ<br>きゅうり                                | 432<br>14.5<br>58.5   | 14.7<br>1.7           |
| 8         | 火 | ①カレーうどん<br>③もやしのおひたし                 | ②のりチーズ卵焼き<br>④フルーチェ（いちご）          | 豚肉 チーズ かつおぶし<br>卵 牛乳<br>あおりのり 油揚げ       | うどん カレールー フルーチェ<br>片栗粉 カレー粉 ストロベリーソース<br>サラダ油    | にんじん もやし<br>たまねぎ<br>長ねぎ                                          | 410<br>18.6<br>44.1   | 16.1<br>2.1           |
| 9         | 水 | ①チキンライス<br>③マカロニサラダ<br>⑤牛乳           | ②ほうれん草のスープ<br>④みかんの缶詰             | 鶏肉 牛乳<br>ベーコン<br>ツナ                     | 米 マヨネーズ<br>バター<br>マカロニ                           | たまねぎ ほうれんそう にんじん<br>しめじ えのき みかん缶<br>グリーンピース きゅうり                 | 442<br>13<br>59.7     | 16.2<br>1.7           |
| 10        | 木 | ①ごはん<br>③ボークチャップ<br>⑤ヨーグルト（いちご）      | ②味噌汁（じゃがいも・わかめ）<br>④コーンサラダ        | わかめ ヨーグルト<br>豚肉<br>ツナ                   | 米<br>じゃがいも<br>サラダ油                               | 長ねぎ キャベツ たまねぎ<br>ピーマン きゅうり にんじん<br>にんにく コーン                      | 435<br>17.4<br>55.8   | 14.9<br>1.7           |
|           |   |                                      |                                   |                                         |                                                  |                                                                  |                       |                       |
| 16        | 水 | ①キーマカレーライス<br>③切干大根のゴマサラダ            | ②わかめスープ<br>④フルーツポンチ               | 豚ひき肉<br>わかめ                             | 米 白ごま ゴマ油<br>サラダ油 すりごま<br>カレールー                  | たまねぎ 生姜 切り干し大根 みかん缶<br>にんじん にんにく きゅうり キウイフルーツ<br>しめじ 長ねぎ コーン 黄桃缶 | 457<br>11.2<br>55.8   | 14.6<br>1.9           |
| 17        | 木 | ①ごはん<br>③さばのみぞれ煮<br>⑤バナナ             | ②味噌汁（豆腐・わかめ）<br>④青のりポテト           | 絹ごし豆腐 あおりのり<br>わかめ<br>さば                | 米 サラダ油<br>片栗粉<br>ナチュラルポテト                        | 生姜<br>大根おろし<br>バナナ                                               | 447<br>14.3<br>60.7   | 14.5<br>1.6           |
| 18        | 金 | ①食パン<br>③かぼちゃのグラタン<br>⑤ジョア           | ②コンソメスープ<br>④ゴマサラダ                | ベーコン ロースハム<br>牛乳<br>チーズ                 | 食パン 小麦粉 すりごま<br>マカロニ サラダ油 ごま油<br>バター ジョア（ストロベリー） | たまねぎ もやし<br>キャベツ きゅうり<br>かぼちゃ トマト                                | 418<br>15.9<br>56.8   | 14<br>1.7             |
| 19        | 土 |                                      |                                   |                                         |                                                  |                                                                  |                       |                       |
| 21        | 月 | ①鮭の炊き込みご飯<br>③千草卵焼き<br>⑤桃の缶詰         | ②味噌汁（白菜・わかめ）<br>④大根の煮物            | 鮭フレーク 鶏ひき肉<br>わかめ ひじき<br>卵 油揚げ          | 米<br>サラダ油                                        | にんじん たけのこ いんげん<br>しめじ 長ねぎ 黄桃缶<br>白菜 だいこん                         | 393<br>15.4<br>57.5   | 9.7<br>2.5            |
| 22        | 火 | ①ソース焼きそば<br>③もやしのおひたし                | ②豆腐のかきたまスープ<br>④ヨーグルト             | 豚肉 かつおぶし<br>木綿豆腐 ヨーグルト<br>卵             | 中華蒸し麺<br>サラダ油                                    | キャベツ たまねぎ<br>にんじん もやし<br>ピーマン こまつな                               | 460<br>14.8<br>73     | 12<br>2.1             |
| 23        | 水 | ①ピビンバ丼<br>③ブロッコリーのオーロラサラダ<br>⑤牛乳     | ②味噌汁（白菜・きぬさや）<br>④キウイフルーツ         | 豚肉<br>錦糸卵                               | 米 白ごま サラダ油<br>しらたき 片栗粉<br>ゴマ油 マヨネーズ              | にんにく にんじん きぬさや コーン<br>生姜 ほうれん草 ブロッコリー キウイフルーツ<br>もやし 白菜 カリフラワー   | 412<br>14.6<br>49.8   | 16.7<br>2.1           |
| 24        | 木 | ①ごはん<br>③野菜の海苔和え<br>⑤ジョア             | ②さばの味噌煮<br>④バナナ                   | 刻みのり<br>さば                              | 米<br>ジョア（白ブドウ）                                   | バナナ キャベツ<br>生姜 にんじん<br>もやし                                       | 375<br>17.1<br>51.9   | 9.8<br>1.7            |
| 25        | 金 | ①ロールパン<br>③ツナひじきサラダ<br>⑤牛乳           | ②ビーフシチュー<br>④すいか                  | 牛肉 牛乳<br>ひじき<br>ツナ                      | ロールパン バター<br>サラダ油 小麦粉<br>じゃがいも デミソース             | たまねぎ グリンピース すいか<br>にんじん キャベツ<br>マッシュルーム きゅうり                     | 403<br>16.1<br>50.7   | 15.3<br>1.7           |
| 28        | 月 | ①ごはん<br>③鶏のから揚げ<br>⑤オレンジ             | ②味噌汁（きゃべつ・えのき）<br>④青菜のごま和え<br>⑥牛乳 | 鶏肉<br>牛乳                                | 米 すりごま<br>小麦粉 サラダ油<br>片栗粉                        | キャベツ にんにく もやし<br>えのき こまつな オレンジ<br>生姜 にんじん                        | 424<br>16.3<br>48.2   | 17.5<br>1.6           |
| 29        | 火 | ①鶏塩うどん<br>③キャロット蒸しパン                 | ②ツナじゃが煮<br>④牛乳                    | 鶏肉 豆乳<br>ツナ<br>牛乳                       | うどん じゃがいも<br>サラダ油 ベーキングパウダー<br>小麦粉               | 白菜 長ねぎ<br>にんじん たまねぎ<br>生しいたけ グリンピース                              | 421<br>14.9<br>58     | 13.9<br>1.9           |
| 30        | 水 | ①マーボー豆腐丼<br>③中華和え                    | ②春雨スープ<br>④りんご                    | 木綿豆腐 ロースハム<br>豚ひき肉<br>鶏肉                | 米 ゴマ油<br>片栗粉 サラダ油<br>はるさめ                        | 長ねぎ 生姜 こまつな りんご<br>にんじん にんにく きゅうり<br>干しいたけ グリンピース もやし            | 414<br>13.7<br>56.5   | 14.1<br>1.6           |
| 31        | 木 | ①ごはん<br>③鮭の塩焼き<br>⑤プリン               | ②味噌汁（わかめ・豆腐）<br>④かぼちゃのそぼろあん       | わかめ 鶏ひき肉<br>絹ごし豆腐 牛乳<br>さけ              | 米 プリンミックス（卵不使用）<br>サラダ油<br>片栗粉                   | 長ねぎ<br>かぼちゃ<br>グリンピース                                            | 436<br>23.4<br>58.3   | 11.1<br>1.9           |