



※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	ようび	こ ん だ て め い 献立名	使 用 食 材			エネルギー	
			あか し く さい 赤の食材	きいろ し く さい 黄色の食材	みどり し く さい 緑の食材	たんぱく質	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 ょう し と の 体の調子を整える	たんぱく質	脂質
4	木	①チキンカレーライス ③ブロッコリーのゴマサラダ	鶏肉 ウインナー ヨーグルト（いちご）	米 カレールー すりごま じゃがいも マカロニ サラダ油 練りごま	たまねぎ しょうが コーン にんじん キャベツ にんにく ブロッコリー	456	16.4
5	金	①ごはん ③松風焼き ⑤りんご	わかめ あおのり 鶏ひき肉 木綿豆腐	米 さつまいも ドライパン粉 すりごま	えのき しょうが たまねぎ くり甘露煮 にんじん りんご	419	18.5
8	月	祝 成人の日					
9	火	①けんちんうどん ③もやしのおひたし	鶏肉 油揚げ 鶏ひき肉	うどん サラダ油 ごま油 じゃがいも	だいこん 長ねぎ にんじん グリーンピース ごぼう もやし	423	17.2
10	水	①五目チャーハン ③お豆腐サラダ	豚ひき肉 卵 木綿豆腐 牛乳 ローズハム	米 練りごま サラダ油 ごま油 フルーチェ 片栗粉 ストロベリーソース	にんじん ほうれん草 きゅうり 長ねぎ もやし グリーンピース キャベツ	403	14.8
11	木	①ごはん ③鮭の塩焼き ⑤牛乳	豚肉 焼ちくわ 鮭 牛乳 油揚げ	米 じゃがいも サラダ油	たまねぎ 長ねぎ にんじん 切干大根 コーン	443	24.7
12	金	①ロールパン ③ポテトミートグラタン ⑤オレンジジュース	豚ひき肉 ビザ用チーズ ローズハム	バターロール 小麦粉 じゃがいも ツイストマカロニ バター	だいこん たまねぎ しめじ キャベツ はくさい にんにく オレンジジュース	453	18
13	土	①ごはん ③鶏のからあげ ⑤バナナ	油揚げ 鶏肉 ローズハム	米 オリーブ油 片栗粉 サラダ油	キャベツ ほうれん草 バナナ しょうが にんじん にんにく コーン	413	18.3
15	月	①ごはん ③かれいの煮付（付）ほうれん草 ⑤みかん	かれい 牛乳	米 サラダ油 シュースtringポテト	たまねぎ ほうれん草 はくさい みかん しょうが	446	18.7
16	火	①ミートソーススパゲティ ③ひじきチーズサラダ	豚ひき肉 ベーコン ひじき	スパゲティ じゃがいも バター マヨネーズ 小麦粉	たまねぎ 干しいたけ キャベツ コーン にんじん にんにく パセリ りんご ピーマン ダイストマト缶 きゅうり	447	19.2
17	水	①焼肉丼 ③大根サラダ	鶏肉 卵 錦糸卵 わかめ 豚肉 ツナ 絹ごし豆腐 ヨーグルト（いちご）	米 サラダ油 すりごま ごま油 片栗粉	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり ピーマン	415	19.2
18	木	①ふりかけごはん ③お豆腐ハンバーグ（付）人参グラッセ ⑤桃の缶詰	合びき肉 牛乳 木綿豆腐 ひじき	米 サラダ油 すりごま ふりかけ バター ドライパン粉 ジョア（白ぶどう）	たまねぎ もやし にんじん 黄桃缶 ほうれん草	409	17.5
19	金	①ジャムサンド ③チキンのクリーム煮 ⑤野菜&果物ジュース	鶏肉 牛乳 ローズハム	食パン 小麦粉 マヨネーズ マーガリン サラダ油 いちごジャム バター	はくさい マッシュルーム きゅうり たまねぎ ブロッコリー トマト にんじん こまつな 野菜&果物ジュース	459	15.5
22	月	①わかめごはん ③さわらのねぎ味噌焼き ⑤ヨーグルト	わかめ さくら スキムミルク	米 サラダ油 さつまいも	こまつな えのき 長ねぎ	431	18.6
23	火	①醤油ラーメン ③海藻サラダ	ローズハム 牛乳 卵 海藻サラダ	ラーメン すりごま ごま油 ゼリーの素 ゆであずき ストロベリーソース	ほうれん草 だいこん 長ねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり	449	13.4
24	水	①ひき肉カレーライス ③フレンチサラダ	豚ひき肉 ウインナー ローズハム	米 カレールー じゃがいも サラダ油	たまねぎ きゅうり 干しいたけ にんにく・生薑 きゃべつ・白菜 キウイフルーツ みかん缶・パイン缶 小松菜・人参 ダイストマト缶 黄桃缶・りんご缶	451	13.5
25	木	①ごはん ③チキンカツ（付）トマト ⑤オレンジ	鶏肉 ローズハム	米 ドライパン粉 マヨネーズ 白玉麩 サラダ油 小麦粉 じゃがいも	ほうれん草 きゅうり トマト オレンジ にんじん	417	13.9
26	金	①揚げパン（ココア） ③コーンサラダ ⑤牛乳	スキムミルク ベーコン 卵 ダイスチーズ 牛乳	バターロール じゃがいも サラダ油 ココア	たまねぎ きゅうり いちご ほうれん草 コーン キャベツ にんじん	459	17.7
27	土	①ごはん ③鮭のチーズ焼き ⑤ヤクルト	鮭 粉チーズ ビザ用チーズ ローズハム 調整豆乳	米 ヤクルト じゃがいも ごま油	にら にんじん もやし きゅうり	433	24.4
29	月	①ごはん ③照り焼きつくね ⑤プリン	わかめ ツナ 鶏ひき肉 牛乳 木綿豆腐	米 サラダ油 ドライパン粉 プリンミックス（卵不使用） 片栗粉	もやし しょうが きゅうり 干しいたけ キャベツ コーン 長ねぎ にんじん	429	18.8
30	火	①ちゃんぽんうどん ③ほうれん草の和風サラダ	豚肉 調整豆乳 糸かつお 鶏ささみ	うどん じゃがいも サラダ油 白ゴマ ごま油 ジョア（白ぶどう）	たまねぎ しいたけ にんにく にんじん もやし しょうが キャベツ コーン ほうれん草	410	17.4
31	水	①三色丼 ③磯香和え	鶏ひき肉 卵 油揚げ	米 ごま油	しょうが キャベツ キウイフルーツ ほうれん草 もやし だいこん にんじん	419	22.1

※ 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。