



※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。

日・曜日		献立名		使用する食材			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	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	からだちょうし ととの体の調子を整える	たんぱく質	えんぶん
							炭水化物	塩分
1	金	①ロールパン ③コロッケ ⑤ジョア（ピーチ）	②コロコロ野菜のスープ ④チーズサラダ	ウインナー ダイスターズ 豚ひき肉 ロースハム	バターロール 小麦粉 オリーブ油 じゃがいも ドライパン粉 サラダ油 ジョア（ピーチ）	にんじん セロリ だいこん ほうれん草 たまねぎ コーン	454 15.8 61.3	15.6 1.7
4	月	①ごはん ③カレイの味噌漬け焼き ⑤フルーツポンチ	②すまし汁（わかめ・えのき） ④小松菜ベーコンソテー	わかめ かれい ベーコン	米 サラダ油 バター	えのき にんじん ポッカレモン しょうが 黄桃缶 キウイフルーツ こまつな みかん缶 フルーツカクテル缶	427 13.4 57.4	15.9 1.7
5	火	①醤油ラーメン ③中華和え	②さつまいものオレンジ煮 ④ヤクルト	ロースハム 卵	ラーメン ヤクルト ごま油 さつまいも	ほうれん草 にんじん 長ねぎ きゅうり もやし オレンジジュース	417 13.9 74.8	7 1.8
6	水	①豚丼 ③小松菜サラダ	②けんちん汁 ④りんご	豚肉 ロースハム 木綿豆腐 鶏肉	米 マヨネーズ ごま油 片栗粉	たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり にんじん グリンピース 長ねぎ トマト しょうが だいこん こまつな りんご	422 17.2 55.4	13.9 1.9
7	木	①ごはん ③サワラのカレー風味焼き ⑤バナナ	②味噌汁（たまねぎ・油揚げ） ④鶏とキャベツのゴママヨ和え	油揚げ さわか 鶏ささみ	米 バター カレー粉 マヨネーズ 小麦粉 すりごま（白）	たまねぎ にんじん キャベツ バナナ きゅうり	440 17.8 52.3	17.1 0.9
8	金	①ジャムサンド ③照り焼きチキン ⑤牛乳	②ほうれん草のスープ ④フレンチサラダ	鶏肉 ウインナー ロースハム 牛乳	食パン サラダ油 マーガリン 片栗粉 いちごジャム	ほうれん草 キャベツ たまねぎ きゅうり トマト ポッカレモン	401 19.9 40.6	17.3 1.9
9	土	①ふりかけごはん ③鶏のからあげ ⑤みかんの缶詰	②野菜&果物ジュース ④ツナサラダ	鶏肉 ツナ	米 サラダ油 ふりかけ 片栗粉	しょうが にんじん 野菜&果物ジュース にんにく きゅうり キャベツ みかん缶	440 13.6 57.4	16.4 1.3
11	月	①わかめごはん ③赤魚の煮つけ ⑤オレンジ	②味噌汁（だいこん・キャベツ） ④ポテトフライ ⑥牛乳	わかめご飯の素 あかうお 牛乳	米 サラダ油 シューストリングポテト	だいこん オレンジ キャベツ しょうが	449 17.5 61.4	13.4 1.8
12	火	①和風スパゲティ ③お豆腐サラダ	②わかめスープ ④ジョア（ピーチ）	ウインナー わかめ 木綿豆腐	スパゲティ 片栗粉 サラダ油 オリーブ油 練りごま（白） マーガリン ジョア（ピーチ）	えのき コーン にんじん マッシュルーム ほうれん草 キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり	425 16.8 58.9	14.2 1.9
13	水	①ボークカレーライス ③大根サラダ	②キャベツスープ ④あじさいゼリー	豚肉 ウインナー ツナ	米 カレールー ゼリーの素 じゃがいも カレー粉 サラダ油 ごま油	たまねぎ にんにく だいこん にんじん キャベツ きゅうり しょうが バセリ	458 10 78.9	10.6 1.5
14	木	①ごはん ③鮭のちゃんちゃん焼き ⑤ヨーグルト（いちご）	②すまし汁（ほうれん草・おふ） ④もやしとハムのサラダ	鮭 ロースハム ヨーグルト（いちご）	米 ごま油 白玉麴 サラダ油	ほうれん草 ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん もやし	405 23.2 50.6	11.6 1.9
15	金	①ロールパン ③トマトソースハンバーグ ⑤野菜&果物ジュース	②白菜スープ ④コールスローサラダ	牛乳 ロースハム 合びき肉 ウインナー 木綿豆腐	バターロール サラダ油 ドライパン粉	にんじん ダイスタマト缶 ポッカレモン たまねぎ キャベツ 野菜&果物ジュース はくさい きゅうり	403 15.6 47.3	17 1.6
18	月	①ごはん ③豚のしょうが焼き ⑤キウイフルーツ	②味噌汁（こまつな・ねぎ） ④ひじきの煮物 ⑥牛乳	豚肉 牛乳 ひじき 油揚げ	米 サラダ油 片栗粉	こまつな たまねぎ しいたけ 長ねぎ にんじん キウイフルーツ しょうが にら	458 18.8 54.5	17.9 1.9
19	火	①ごはん ③白身魚のから揚げ ⑤オレンジ	②味噌汁（じゃがいも・わかめ） ④ハムサラダ	わかめ たら ロースハム	米 サラダ油 じゃがいも 片栗粉	こまつな オレンジ にんじん きゅうり	407 16.3 49.8	15 1.7
20	水	①ピビンパ丼 ③ブロッコリーのオーロラサラダ	②野菜スープ ④フルーチェ（いちご）	豚肉 卵 牛乳	米 サラダ油 マヨネーズ ごま油 片栗粉 ストロベリーソース 白ゴマ フルーチェ（いちご）	にんにく にんじん たまねぎ きゅうり しょうが ほうれん草 ブロッコリー コーン もやし はくさい カリフラワー	420 14.2 47.9	17.5 1.7
21	木	①ソース焼きそば ③青菜のごま和え	②中華スープ ④プリン	豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	中華麺 片栗粉 すりごま（白） サラダ油 カラメルシロップ ごま油 やわらかプリンの素（卵不使用）	キャベツ ピーマン ほうれん草 たまねぎ にら もやし にんじん 長ねぎ	456 14.8 62.3	15.1 1.7
22	金	①はちみつマーガリンサンド ③ポパイオムレツ ⑤桃の缶詰	②アスパラのスープ ④コーンサラダ	ウインナー ダイスターズ 卵 ツナ ベーコン 牛乳	食パン サラダ油 マーガリン はちみつ	アスパラ ほうれん草 キャベツ たまねぎ にんじん コーン しめじ きゅうり 黄桃缶	404 16.1 43.3	18.8 1.8
25	月	①ふりかけごはん ③揚げ鶏のレモンソース ⑤バナナ	②味噌汁（豆腐・にら） ④華風和え	絹ごし豆腐 鶏肉 ロースハム	米 サラダ油 ふりかけ ごま油 片栗粉	にら きゅうり ポッカレモン にんじん キャベツ バナナ	425 15.4 56.7	14.9 1.7
26	火	①肉うどん ③もやしの甘酢サラダ	②五目卵焼き ④メロン	豚肉 ロースハム 卵 ひじき	うどん サラダ油 ごま油	たまねぎ だけの水煮 もやし 長ねぎ 干しいたけ きゅうり にんじん 豆苗 メロン	416 17.1 58.3	12.6 1.9
27	水	①親子丼 ③磯香和え	②味噌汁（だいこん・油揚げ） ④ヨーグルト（いちご）	卵 刻みのり 鶏肉 ヨーグルト（いちご） 油揚げ	米 サラダ油	たまねぎ だいこん にんじん ほうれん草 グリンピース はくさい	429 20.7 52.3	14.1 1.9
28	木	①ごはん ③サバの塩焼き ⑤りんご	②味噌汁（たまねぎ・はくさい） ④キャベツのバターソテー ⑥牛乳	さば ベーコン 牛乳	米 バター	たまねぎ キャベツ はくさい にんじん だいこん りんご	458 17.3 50.5	19.2 1.8
29	金	①ロールパン ③タラとポテトのクリームグラタン ⑤オレンジ	②コンソメスープ ④ミモザサラダ	ベーコン ビザ用チーズ たら 卵 牛乳	バターロール 小麦粉 じゃがいも サラダ油 バター	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 きゅうり オレンジ ブロッコリー こまつな	424 18.2 44.8	19.3 1.9

※ 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。