



※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	使用食材			エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分
		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	
3月	①ごはん ②味噌汁(キャベツ・たまねぎ) ③鮭のチーズ焼き ④もやしの甘酢サラダ ⑤ヤクルト	さけ 粉チーズ ピザ用チーズ ロースハム 豆乳	米 ゴマ油 サラダ油 ヤクルト	キャベツ にんじん もやし たまねぎ きゅうり	462 24.4 11.8 62.3 1.6
4火	①和風スパゲティ ②ポテトスープ ③鶏とキャベツのゴママヨ和え ④ヨーグルト	ウインナー 鶏ささみ ヨーグルト	スパゲティ 片栗粉 すりごま(白) オリーブ油 じゃがいも マーガリン マヨネーズ	えのき コーン はくさい 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	453 17.1 14.4 65.9 1.4
5水	①ポークカレーライス ②アスパラスープ ③ポパイサラダ ④フルーチェ(いちご)	豚肉 ロースハム 牛乳	米 カレールー フルーチェ(いちご) じゃがいも カレー粉 ストロベリーソース サラダ油 オリーブ油	たまねぎ にんにく ほうれん草 にんじん アスパラ コーン しょうが キャベツ	457 17 10.7 69.3 1.4
6木	①ごはん ②味噌汁(豆腐・わかめ) ③ほっけのから揚げ ④ハムサラダ ⑤ピーチゼリー	絹ごし豆腐 ロースハム わかめ ほっけ	米 ゼリーの素(ピーチ) 片栗粉 サラダ油	しょうが きゅうり こまつな 白桃缶 にんじん 黄桃缶	457 14.6 10.4 73.8 1.6
7金	①ロールパン ②白菜スープ ③トマトソースハンバーグ ④コルスローサラダ ⑤牛乳	ウインナー 牛乳 合ひき肉 ロースハム 木綿豆腐	バターロール ドライパン粉 サラダ油	はくさい ダイスタマト缶 ポッカレモン にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり	424 18.5 18.4 46.5 1.7
8土	①ごはん ②味噌汁(油揚げ・えのき) ③豚肉のスタミナ炒め ④ほうれん草のおかか和え ⑤オレンジジュース	油揚げ 豚肉 かつおぶし	米 サラダ油 片栗粉	えのき もやし ほうれん草 たまねぎ たら オレンジジュース にんじん にんにく	454 17.8 12.6 58.8 1.7
10月	①ごはん ②けんちん汁 ③照り焼きチキン ④ポテトフライ ⑤ジョア(白ぶどう)	木綿豆腐 鶏肉	米 シューstringポテト ゴマ油 ジョア(白ぶどう) サラダ油 片栗粉	だいこん 長ねぎ にんじん ごぼう	456 17.6 10.2 70.8 1.3
11火	①みそラーメン ②さつまいもの甘辛煮 ③小松菜サラダ ④フルーツポンチ	豚肉 ロースハム	ラーメン さつまいも サラダ油 マヨネーズ ゴマ油	しょうが にんじん ポッカレモン きゅうり みかん缶 キャベツ たら こまつな 黄桃缶 キウイフルーツ もやし 長ねぎ トマト 白桃缶 パナナ	455 21.8 8.4 73.5 1.9
12水	①ツナピラフ ②野菜スープ ③コーンサラダ ④ヨーグルト(いちご)	ツナ ウインナー ヨーグルト(いちご)	米 サラダ油 バター じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり パセリ コーン	443 15.4 12.4 67.4 1.3
13木	①ふりかけごはん ②すまし汁(わかめ・えのき) ③カレイの味噌漬け焼き ④小松菜ベーコンソテー ⑤桃の缶詰	わかめ ベーコン かれい 牛乳	米 バター ふりかけ サラダ油	えのき にんじん しょうが 黄桃缶 こまつな	452 16.6 14.1 64 1.7
14金	①ジャムサンド ②コンソメスープ ③スパニッシュオムレツ ④ブロッコリーのツナマヨサラダ ⑤パナナ	ロースハム ツナ 卵 ベーコン	食パン じゃがいも マーガリン サラダ油 いちごジャム マヨネーズ	にんじん ほうれん草 コーン えのき ブロッコリー パナナ たまねぎ カリフラワー きゅうり	428 16 13.8 61.9 1.6
17月	①ごはん ②すまし汁(豆腐・ねぎ) ③鮭のみそマヨ焼き ④じゃがいものそぼろ煮 ⑤ヨーグルト	絹ごし豆腐 ヨーグルト さけ 鶏ひき肉	米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	長ねぎ グリンピース たまねぎ にんじん	454 20.5 11.1 64.6 1.8
18火	①ごはん ②味噌汁(たまねぎ・はくさい) ③バーベキューチキン ④マカロニサラダ ⑤キウイフルーツ	鶏肉 ロースハム	米 マヨネーズ サラダ油 ツイストマカロニ	はくさい きゅうり たまねぎ にんじん にんにく キウイフルーツ	455 18 10.2 70.7 1.3
19水	①親子丼 ②味噌汁(わかめ・ねぎ) ③大根サラダ ④あじさいゼリー	卵 ツナ 鶏肉 わかめ	米 ゼリーの素(ぶどう) サラダ油 ゼリーの素(ピーチ) ゴマ油	たまねぎ 長ねぎ にんじん だいこん グリンピース きゅうり	454 13.3 7.4 80.8 1.6
20木	①ごはん ②牛乳 ③肉団子の甘酢あん ④磯香和え ⑤みかんの缶詰	牛乳 豚ひき肉 刻みのみり	米 サラダ油 ゴマ油 片栗粉 ドライパン粉	にんじん みかん缶 ビーマン キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	441 16.8 12.9 61.9 0.7
21金	①ロールパン ②ココロ野菜のスープ ③ポテトミートグラタン ④キャベツとツナのサラダ ⑤牛乳	ウインナー ツナ 豚ひき肉 牛乳 ピザ用チーズ	バターロール バター ツイストマカロニ 小麦粉 じゃがいも サラダ油	にんじん セロリ ダイスタマト缶 きゅうり しめじ キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり	453 18.4 15.6 58.8 1.7
24月	①ごはん ②味噌汁(えのき・豆腐) ③揚げ鶏のレモンソース ④もやしの三色和え ⑤野菜&果物ジュース	絹ごし豆腐 鶏肉	米 すりごま(白) 片栗粉 サラダ油	えのき きゅうり ポッカレモン にんじん もやし 野菜&果物ジュース	429 15.7 9.1 68.8 1.1
25火	①カレーうどん ②のりチーズ卵焼き ③華風和え ④ヨーグルト(いちご)	豚肉 あおのり ヨーグルト(いちご) 油揚げ ダイスタマト缶 ロースハム 卵	うどん カレー粉 サラダ油 片栗粉 カレールー ゴマ油	にんじん きゅうり たまねぎ こまつな 長ねぎ きゅうり	443 21.1 13.7 59.6 1.8
26水	①豚丼 ②味噌汁(こまつな・ねぎ) ③お豆腐サラダ ④パナナ	豚肉 木綿豆腐	米 サラダ油 ゴマ油 練りごま(白) 片栗粉	たまねぎ にんにく 長ねぎ パナナ にんじん グリンピース キャベツ しょうが こまつな きゅうり	457 20.3 14.2 62.3 1.8
27木	①ごはん ②味噌汁(だいこん・油揚げ) ③白身魚の野菜あんかけ ④筑前煮 ⑤プリン	油揚げ 牛乳 かれい 鶏肉	米 やわらかプリンの素(卵不使用) サラダ油 カaramelシロップ 片栗粉 さといも	だいこん はくさい たまねぎ ごぼう にんじん いんげん	453 18.8 11.8 65.6 1.5
28金	①はちみつマーガリンサンド ②マカロニスープ ③タンダーリーチキン ④フレンチサラダ ⑤オレンジ	鶏肉 牛乳 プレーンヨーグルト ロースハム	食パン じゃがいも サラダ油 マーガリン ツイストマカロニ はちみつ カレー粉	たまねぎ にんにく オレンジ にんじん キャベツ ポッカレモン しょうが きゅうり	449 21.1 14.8 57 1.4

※ 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。