



※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	
		赤い食材 血や肉や骨になる	黄色い食材 熱や力になる	緑の食材 からだの油し、その体の調子を整える	タンパク質 たんぱく質	脂質 脂質
1 月	①ごはん ②味噌汁(玉葱・ほうれん草) ③サワラのカレー風味焼き ④キャベツのごま和え ⑤りんごのムース	さわら ロースハム 牛乳	米 カレー粉 小麦粉 バター ムースの素(リンゴ) すりごま	たまねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん もやし	445	20.9 12.8 59.9 1.6
2 火	①和風スパゲティ ②野菜スープ ③ポテトサラダ ④ヤクルト	鶏肉 ウィンナー ロースハム ヤクルト	スパゲティ オリーブ油 マーガリン 片栗粉 じゃがいも マヨドレ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん みずな きゅうり	446	18.9 13.1 63.6 1.5
3 水	①ひな祭りの鶏そぼろ寿司 ②味噌汁(豆腐・ねぎ) ③筑前煮 ④三色花ゼリー	鶏肉 鶏糸卵 豆腐	米 サラダ油 さといも 三色花ゼリー(卵、乳不使用)	にんじん しょうが きゅうり 長ねぎ ごぼう いんげん	449	19.5 10.2 66.6 1.4
4 木	①ごはん ②味噌汁(白菜・わかめ) ③しょうが風味の肉野菜炒め ④さつまいもの甘辛煮 ⑤野菜&果物ジュース(りんご)	わかめ 豚肉	米 サラダ油 片栗粉 さつまいも	はくさい しょうが たまねぎ もやし にんじん にら 野菜&果物ジュース(りんご)	447	13.1 9.5 74.3 1.2
5 金	①黒糖ロール ②大根のコンソメスープ ③ハニーチキン ④鶏とキャベツのゴママヨ和え ⑤バナナ ⑥牛乳	ウィンナー 鶏肉 牛乳	黒糖ロール はちみつ マヨドレ すりごま	だいこん たまねぎ ホッカレモン キャベツ きゅうり にんじん バナナ	451	22.9 19.9 44.4 1.4
8 月	①みそラーメン ②青のりポテト ③コーンサラダ ④ヨーグルト	豚肉 あおのり ツナ ヨーグルト	ラーメン サラダ油 ごま油 ナチュラルポテト	キャベツ にんじん 長ねぎ にら しょうが フロッコリー コーン	460	21.4 11.9 65.8 1.6
9 火	①ジャムサンド ②かぶとウィンナーのスープ ③豚肉のスタミナ炒め ④キャベツとツナのサラダ ⑤ジョア(白ぶどう)	ウィンナー 豚肉 ツナ ジョア(白ぶどう)	食パン マーガリン いちごジャム サラダ油 片栗粉	かぶ たまねぎ にんじん もやし にら にんにく キャベツ きゅうり	404	19.3 16.9 43.6 1.5
10 水	①親子丼 ②味噌汁(はくさい・おふ) ③お豆腐サラダ ④ピーチゼリー	卵 鶏肉 豆腐	米 サラダ油 白玉麩 ねりごま ゼリーの素(ピーチ)	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい こまつな きゅうり	451	19.2 9.9 67.9 1.7
11 木	①ごはん ②味噌汁(こまつな・えのき) ③鮭のフライ ④鶏と大根の煮物 ⑤りんご	さけ 鶏肉	米 小麦粉 パン粉 サラダ油	こまつな えのきたけ だいこん にんじん りんご	445	21.8 11.6 61.1 1.5
12 金	①ごはん ②味噌汁(大根・キャベツ) ③すきやき風煮 ④もやしとハムのサラダ ⑤みかん	豚肉 豆腐 ロースハム	米 サラダ油 ごま油	だいこん キャベツ にんじん たまねぎ はくさい グリンピース もやし きゅうり みかん	445	19.5 15.6 54.7 1.2
15 月	①ごはん ②すまし汁(えのきだけ・わかめ) ③松風焼き ④フロッコリーとツナのサラダ ⑤フルーチェ(ピーチ)	わかめ 鶏肉 豆腐 あおのり ツナ 牛乳	米 パン粉 すりごま サラダ油 フルーチェ(ピーチ)	えのきたけ たまねぎ にんじん しょうが フロッコリー カリフラワー	455	24.9 12.6 59.7 1.8
16 火	①けんちんうどん ②ポテトフライ ③ほうれん草のおひたし ④ヨーグルト(いちご)	鶏肉 油揚げ かつおぶし ヨーグルト(いちご)	うどん ごま油 サラダ油 シューストリングポテト	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ ほうれん草 もやし	457	20.3 14.6 62.2 1.2
17 水	①ピピン丼 ②味噌汁(かぶ・キャベツ) ③もやしの甘酢サラダ ④オレンジジュース	豚肉 卵 鶏肉	米 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが にんじん ほうれん草 かぶ キャベツ もやし きゅうり オレンジジュース	460	19.5 12.8 64.6 1.2
18 木	①ごはん ②味噌汁(豆腐・わかめ) ③さばのかば焼き ④切干大根の炒め煮 ⑤青りんごゼリー	豆腐 わかめ さば 油揚げ	米 片栗粉 サラダ油 ゼリーの素(青りんご)	しょうが 切干大根 にんじん いんげん	448	16.6 12.9 62.1 1.1
19 金	①ロールパン ②ポテトスープ ③マカロニグラタン ④コールスローサラダ ⑤ジョア(ブルーベリー)	鶏肉 牛乳 ピザチーズ ロースハム ジョア(ブルーベリー)	バターロール じゃがいも バター 小麦粉 ツイストマカロニ サラダ油	たまねぎ はくさい フロッコリー マッシュルーム缶 キャベツ にんじん きゅうり ホッカレモン	459	21.6 13.2 63.7 1.6
22 月	①ごはん ②すまし汁(豆腐・ねぎ) ③カレイの味噌漬焼き ④ひじきの煮物 ⑤ヨーグルト	豆腐 からすかい ひじき 油揚げ ヨーグルト	米 サラダ油	長ねぎ しょうが にんじん しいたけ	451	19.3 13.8 61.5 1.7
23 火	①ツナサンド ②白菜スープ ③ポークチャップ ④フレンチサラダ ⑤野菜&果物ジュース(白ぶどう)	ツナ 豚肉 ロースハム	食パン マヨドレ サラダ油 片栗粉	はくさい たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり 野菜&果物ジュース(白ぶどう) ホッカレモン	456	17.6 21.5 47.8 1.9
24 水	①焼肉丼 ②味噌汁(こまつな・油揚げ) ③フロッコリーのゴマサラダ ④オレンジゼリー	豚肉 油揚げ	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 ゼリーの素(オレンジ) ねりごま すりごま	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな フロッコリー コーン	450	16.3 13.1 63.8 1
25 木	①ナポリタン ②オニオンスープ ③大根サラダ ④りんご ⑤牛乳	ウィンナー ベーコン ツナ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 ごま油	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン だいこん きゅうり りんご	460	15.9 17.6 60.1 1.9
26 金	①ふりかけごはん(おかか) ②味噌汁(じゃがいも・にら) ③鶏のからあげ ④ほうれん草の和風サラダ ⑤キャラメルプリン	鶏肉 かつおぶし 牛乳 のり	米 ふりかけ じゃがいも 片栗粉 サラダ油 キャラメルプリンの素	にら しょうが にんにく ほうれん草 にんじん	452	23.5 11 62.2 1.1

※ 肉加工品(ハム・ウィンナー・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。