



※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 曜日		こ ん だ て め い 献立名		し ょう く ざ い 使 用 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	脂質
1	水	①ボークカレーライス ③マカロニサラダ	②オニオンスープ ④青りんごゼリー	豚肉 ベーコン ロースハム	じゃがいも カレー粉 マヨドレ	サラダ油 ツイストマカロニ 米 ゼリーの素（青りんご）	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり					464					
												16.4	14.4				
												65.8	2.1				
2	木	①ふりかけごはん（のり） ③鮭のフライ ⑤ヤクルト	②味噌汁（わかめ・えのき） ④華風和え	さけ わかめ	ロースハム ヤクルト	米 パン粉	ふりかけ サラダ油 ごま油	えのきだけ こまつな きゅうり にんじん					448				
												20	11.6				
												64.2	2				
3	金	①冷やしラーメン ③鶏とキャベツのゴママヨ和え	②さつまいもの甘辛煮 ④ヨーグルト（いちご）	ロースハム 錦糸卵 鶏肉 ヨーグルト	ラーメン マヨドレ	ごま油 さつまいも すりごま	きゅうり キャベツ にんじん					450					
												21.5	12.1				
												64.9	2.1				
6	月	①ごはん ③鶏肉のごまみそ焼き ⑤りんごのムース	②すまし汁（油揚げ・わかめ） ④コーンサラダ	油揚げ ツナ	わかめ 牛乳	米 サラダ油 コーン ムースの素（りんご）	ごま油 すりごま	ブロッコリー にんじん					459				
												21.2	13.4				
												61.2	1.5				
7	火	①ごはん ③さばのかば焼き ⑤みかんの缶詰	②味噌汁（大根・キャベツ） ④切干大根の炒め煮	さば	油揚げ	米	片栗粉 サラダ油	だいごん キャベツ しょうが 切干大根 にんじん いんげん みかん缶					454				
												17.1	14.2				
												60.4	1				
8	水	①焼肉丼 ③中華サラダ ⑤牛乳	②味噌汁（豆腐・ねぎ） ④バナナ	豚肉 豆腐 ロースハム	米	ごま油 片栗粉	キャベツ たまねぎ にんじん 長ねぎ もやし きゅうり バナナ					461					
												17.4	14.1				
												64.6	1.2				
9	木	①ナポリタン ③ハムサラダ	②ポテトスープ ④ピーチゼリー	ウインナー ロースハム	スパゲティ じゃがいも	オリーブ油 サラダ油	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン はくさい こまつな きゅうり					453					
												16.3	16.4				
												60.5	2.3				
10	金	①ココアサンド ③豚肉のスタミナ炒め ⑤ジョア（白ぶどう）	②かぶとウインナーのスープ ④キャベツとツナのサラダ	ウインナー 豚肉 ツナ ジョア（白ぶどう）	食パン サラダ油	ココア マーガリン 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					417					
												19.5	17.9				
												44.5	1.6				
11	土	①わかめごはん ③タンドリーチキン ⑤野菜&果物ジュース（りんご）	②味噌汁（じゃがいも・にら） ④もやしとハムのサラダ	わかめご飯の素 鶏肉 ヨーグルト ロースハム	米 サラダ油	じゃがいも カレー粉 ごま油	にら しょうが にんにく もやし きゅうり 野菜&果物ジュース（りんご）					449					
												20	10.9				
												65.1	1.6				
13	月	①みそラーメン ③もやしの甘酢サラダ	②青のりポテト ④フルーチェ（いちご）	豚肉 鶏肉 牛乳 あおのり	ラーメン ナチュラルポテト フルーチェ（ストロベリー）	サラダ油 ごま油	キャベツ にんじん 長ねぎ にら しょうが もやし きゅうり					463					
												22.6	13				
												62.2	1.5				
14	火	①黒糖ロール ③ハニーチキン ⑤バナナ	②白菜スープ ④フレンチサラダ ⑥牛乳	ウインナー 鶏肉 ロースハム	黒糖ロール サラダ油	はちみつ 片栗粉	はくさい たまねぎ レモン汁 キャベツ きゅうり にんじん バナナ					406					
												22.1	14.9				
												46.5	1.8				
15	水	①ビビンバ丼 ③わかめと大根のツナサラダ	②味噌汁（かぶ・油揚げ） ④オレンジジュース	豚肉 卵 油揚げ ツナ	鶏肉 卵 油揚げ ツナ	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 だいごん きゅうり レモン汁 オレンジジュース					461					
												18	14.8				
												62.1	1.6				
16	木	①ごはん ③白身魚のカレー風味焼き ⑤ぶどうのゼリー	②味噌汁（玉葱・ほうれん草） ④筑前煮	ほき 鶏肉	米 カレー粉 小麦粉 バター 里芋 サラダ油 ゼリーの素（ぶどう）	カレールー はちみつ 片栗粉	たまねぎ ほうれん草 にんじん ごぼう いんげん					451					
												19.6	8.8				
												71.2	1.1				
17	金	①ふりかけごはん（のり） ③鶏のからあげ ⑤ヤクルト	②味噌汁（おふ・キャベツ） ④磯香和え	鶏肉 ロースハム ヤクルト	米 片栗粉	ふりかけ 白玉麩 サラダ油	キャベツ しょうが にんにく はくさい もやし にんじん					457					
												19.8	13.3				
												62.4	1.8				
20	月																
21	火	①ごはん ③カレイの味噌漬け焼き ⑤ヨーグルト	②すまし汁（えのきだけ・わかめ） ④ひじきの煮物	わかめ 油揚げ	からすかい ひじき ヨーグルト	米 サラダ油	えのきだけ しょうが にんじん しいたけ					458					
												19.7	14.9				
												60.9	1.8				
22	水	①はちみつマーガリンサンド ③ボークチャップ ⑤ジョア（ストロベリー）	②野菜スープ ④お豆腐サラダ	ウインナー 豚肉 豆腐 ジョア（ストロベリー）	食パン サラダ油	マーガリン はちみつ 片栗粉 ねりごま	だいごん みずな たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり					424					
												19.2	16.5				
												49.3	1.5				
23	木	①わかめごはん ③タンドリーチキン ⑤野菜&果物ジュース（りんご）	②味噌汁（じゃがいも・にら） ④もやしとハムのサラダ	わかめご飯の素 鶏肉 ヨーグルト ロースハム	米 サラダ油	じゃがいも カレー粉 ごま油	にら しょうが にんにく もやし きゅうり 野菜&果物ジュース（りんご）					449					
												20	10.9				
												65.1	1.6				
24	金	①和風スパゲティ ③小松菜サラダ	②コロコロ野菜のスープ ④プリン	鶏肉 ウインナー ロースハム	スパゲティ 片栗粉 プリンの素（卵不使用）	オリーブ油 マーガリン じゃがいも マヨドレ	キャベツ たまねぎ いんげん こまつな きゅうり にんじん					445					
												21.9	16.1				
												53.6	1.5				
27	月	①ごはん ③照り焼きチキン ⑤野菜&果物ジュース（白ぶどう）	②味噌汁（たまねぎ・キャベツ） ④ブロッコリーのゴマサラダ	鶏肉	米 コーン	サラダ油 ねりごま すりごま	たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん 野菜&果物ジュース（白ぶどう）					445					
												21.5	6.5				
												72.8	1.1				
28	火	①ロールパン ③ポテトのミートソースグラタン ⑤ジョア（ブルーベリー）	②ほうれん草のスープ ④コールスローサラダ	豚肉 ピザチーズ ロースハム ジョア（ブルーベリー）	ロールパン じゃがいも サラダ油	ツイストマカロニ バター 小麦粉	ほうれん草 たまねぎ トマト缶 キャベツ にんじん きゅうり レモン汁					417					
												19.9	12.3				
												56.9	1.6				
29	水	①親子丼 ③ほうれん草の和風サラダ	②味噌汁（はくさい・おふ） ④キウイフルーツ	卵 鶏肉 のり かつおぶし	米	サラダ油 白玉麩	たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい ほうれん草 キウイフルーツ					450					
												24.9	10.4				
												61.6	1.7				
30	木	①ソース焼きそば ③大根サラダ	②味噌汁（ねぎ・わかめ） ④ヨーグルト	豚肉 わかめ ツナ ヨーグルト	中華麺	サラダ油 ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 長ねぎ だいごん きゅうり					450					
												16.4	13.8				
												61.6	1.6				

※ 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。