

日	曜	献立名	主として血・肉となるもの	主として体の調子を整えるもの	主として働く力となるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(インゲン・コーン)・森のサラダ・コンソメスープ(モヤシ・人参)・角切りパインゼリー(寒天)・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	しょうが・りんご缶詰・いんげん・ホールコーン・生しいたけ・えのき茸・玉ねぎ・もやし・にんじん	ごはん・砂糖・片栗粉・油・スパゲティ・マヨネーズ風	718	32.4
2	金	ご飯・カレイの漬け焼き・付合せ(南瓜)・キャベツのゴマ酢あえ・味噌汁(シメジ・ワカメ)・りんご蒸しパン・牛乳	カラスガレイ・鶏むね肉・牛乳	南瓜・キャベツ・きゅうり・にんじん・しめじ・わかめ・ねぎ・りんご缶	ごはん・砂糖・白炒りごま・ごま油・ホットケーキミックス	663	26.7
5	月	薩摩芋ご飯・鶏の照り煮・付合せ(法連草)・大根と生揚げの煮物・味噌汁(ナメコ・ネギ)・洋なしのヨーグルトかけ・牛乳	鶏もも肉・厚揚げ・ヨーグルト・牛乳	ほうれん草・大根・にんじん・なめこ・ねぎ・洋なし缶	さつまいも・ごはん・白炒りごま・片栗粉・三温糖・砂糖	733	31.0
6	火	ご飯・魚のカレームニエル・付合せ(ブロッコリー)・南瓜サラダ(ゆで卵)・マカロニスープ・ポパイマフィン・牛乳	ホキ・卵・牛乳	ブロッコリー・南瓜・きゅうり・玉ねぎ・にんじん・セロリー・ほうれん草うらごし	ごはん・小麦粉・バター・マヨネーズ風・シエルマカロニ・ホットケーキミックス・砂糖	712	26.4
7	水	ご飯・肉じゃが・和風春雨サラダ・味噌汁(大根・油揚げ・ネギ)・ぶどうゼリー(寒天)・牛乳	豚もも肉・ハム・油揚げ・牛乳	にんじん・玉ねぎ・きゅうり・大根・ねぎ・ぶどうジュース・寒天	ごはん・じゃが芋・油・三温糖・春雨・砂糖	711	25.6
8	木	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(白菜お浸し)・胡瓜のおかか和え・すまし汁(えのき・長ネギ・ミツバ)・マロンプリン・牛乳	さば・錦糸卵・かつお節・牛乳	しょうが・白菜・きゅうり・にんじん・えのき茸・白ねぎ・みつば	ごはん・砂糖・パ・パ・アの素	706	31.5
9	金	くろロールパン・スパニッシュオムレツ・グリーンサラダ(インゲン)・コンソメスープ(もやし・ベーコン)・みかん缶・牛乳	卵・ウインナー・サイコロチーズ・ベーコン・牛乳	トマト・ピーマン・玉ねぎ・いんげん・きゅうり・もやし・みかん缶	くろロールパン・じゃが芋・油・バター・砂糖	668	26.7
13	火	ご飯・鶏の唐揚げ・付合せ(キュウリ)・ハムとブロッコリーの中華サラダ・味噌汁(豆腐・とろろ昆布)・ピーチソースゼリー・牛乳	鶏もも肉・ハム・豆腐・牛乳	しょうが・きゅうり・ブロッコリー・ホールコーン・とろろ昆布・ねぎ・もも缶・寒天	ごはん・小麦粉・片栗粉・油・砂糖・ごま油	738	30.9
14	水	ご飯・魚のレモン風味・付合せ(キャベツ)・ジャーマンサラダ・コンソメスープ(白菜・コーン)・ストロベリーヨーグルト・牛乳	さけ・ウインナー・ヨーグルト・牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん・白菜・ホールコーン	ごはん・片栗粉・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ風・ストロベリーソース	700	29.9
15	木	高野豆腐のそぼろ丼・南瓜の胡麻煮・豚汁・抹茶ミルク寒天・牛乳	高野豆腐・しらす干し・豚ロース肉・牛乳	にんじん・干し椎茸・たけのこ・南瓜・大根・ごぼう・ねぎ・寒天	油・三温糖・ごはん・砂糖・すりごま(白)	665	26.0
16	金	ご飯・ミートローフ・付合せ(インゲン)・ひじきのサラダ・きのこスープ・バナナ・牛乳	豚ひき肉・卵・ちくわ・牛乳	にんじん・玉ねぎ・いんげん・ひじき・きゅうり・しめじ・生しいたけ・まいたけ・バナナ	ごはん・パン粉・砂糖・マヨネーズ風・すりごま(白)	716	26.0
19	月	ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(オクラ)・炒りおから・味噌汁(大根・ワカメ・ネギ)・角切りリンゴゼリー・牛乳	さば・おから・ちくわ・牛乳	オクラ・にんじん・ねぎ・干し椎茸・大根・わかめ・りんご缶・寒天	ごはん・砂糖・白炒りごま・三温糖・油	676	29.2
20	火	ロールパン・さつまいもシチュー・青梗菜とベーコンのソテー・みかん(1個)・牛乳	鶏もも肉・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・チンゲン菜・もやし・えのき茸・みかん	ロールパン・さつまいも・油	697	28.2
21	水	ご飯・お好み焼き風卵焼き・ツナとブロッコリーのサラダ・味噌汁(じゃがいも・インゲン)・レーズン蒸しパン・牛乳	卵・豚もも肉・かつお節・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン・青のり・ブロッコリー・ホールコーン・いんげん・レーズン	ごはん・ながいも・小麦粉・油・マヨネーズ風・砂糖・じゃが芋・ホットケーキミックス	751	30.1
22	木	ご飯・ホイコーロー・拌三絲(カニカマ)・もずくスープ・パインのヨーグルトかけ・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・豆腐・ヨーグルト・牛乳	しょうが・ピーマン・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・もずく・パイン缶	ごはん・砂糖・かき油・油・春雨・ごま油	659	27.3
23	金	ご飯・煮魚・付合せ(さつま芋)・もやし炒め・すまし汁(エノキ・カマボコ・ミツバ)・牛乳寒天(柿ソース)・牛乳	赤魚・ベーコン・かまぼこ・牛乳	しょうが・もやし・ピーマン・にんじん・ホールコーン・えのき茸・みつば・寒天・かき	ごはん・砂糖・さつまいも・油	665	32.5
26	月	ご飯・ぎせい豆腐・いんげんのごまマヨサラダ・味噌汁(白菜・アケ)・さつま芋蒸しパン・牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉・卵・シーチキン・油揚げ・牛乳	にんじん・生しいたけ・しょうが・いんげん・白菜	ごはん・片栗粉・砂糖・マヨネーズ風・すりごま(白)・ホットケーキミックス・さつまいも	671	25.7
27	火	ご飯・魚のチーズパン粉焼き・付合せ(トマト)・野菜ソテー・コンソメスープ(インゲン・コーン)・カップヨーグルト・牛乳	メルルーサ・チーズ・ウインナー・ヨーグルト・牛乳	トマト・ピーマン・生しいたけ・にんじん・キャベツ・いんげん・ホールコーン	ごはん・小麦粉・パン粉・油	662	31.3
28	水	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・干草和え・すまし汁(玉麴・三つ葉)・バナナ・牛乳	豚もも肉・油揚げ・牛乳	玉ねぎ・なす・ねぎ・ほうれん草・にんじん・みつば・バナナ	ごはん・砂糖・油・片栗粉・三温糖・玉麴	686	32.7
29	木	きのこスパゲティ・ハムサラダ・コーンスープ・ピーチゼリー・牛乳	鶏もも肉・ハム・牛乳	しめじ・えのき茸・生しいたけ・玉ねぎ・刻みのり・きゅうり・キャベツ・もも缶・寒天	スパゲティ・油・砂糖	672	27.6
30	金	ご飯・鶏肉のあけぼの焼き・付合せ(ブロッコリー)・切干大根の煮付け・味噌汁(玉葱・ワカメ)・パンブキンプリン・牛乳	鶏もも肉・さつま揚げ・牛乳	ブロッコリー・切干大根・にんじん・玉ねぎ・わかめ	ごはん・三温糖・パ・パ・アの素	670	29.9

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

* 献立作成システムの都合により、使用しているすべての食材を表示できない日があります。

* 季節の献立

1日 森のサラダ 5日 さつまいもご飯 8日 マロンプリン 16日 きのこスープ

20日 さつまいもシチュー、みかん 23日 牛乳寒天(柿ソース) 29日 きのこスパゲティ

