

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・ミートボールケチャップ煮・ブロッコリーのサラダ・わかめと鶏肉のスープ・牧場の朝ヨーグルト	鶏だんご・鶏むね肉・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・いんげん・わかめ・青ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉	744	23.5
2	金	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(もやし人參ソテー)・胡瓜のおかか和え・味噌汁(豆腐 えのき)・グレープゼリー	豚もも肉・炒り卵・かつお節・豆腐	玉ねぎ・しょうが・もやし・にんじん・きゅうり・にんじん・カットえのき	ごはん・油・砂糖・片栗粉・グレープゼリー	694	27.3
5	月	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(人參・ブロッコリー)塩・カニカマとキャベツの中華サラダ・中華スープ(椎茸 ワカメ)・はちみつレモンゼリー	鶏むね肉・かに風味かまぼこ	しょうが・白ねぎ・ブロッコリー・にんじん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・生しいたけ・わかめ	ごはん・片栗粉・胡麻ドレッシング・はちみつレモンゼリー	686	30.5
6	火	ご飯・千草焼き・付合せ(カリフラワー)塩・ひじきの煮付け・味噌汁(じゃが芋 インゲン)・牧場の朝ヨーグルト(いちご)	卵・豚ひき肉・ひじき・油揚げ・ヨーグルト	にんじん・ほうれん草・しいたけ・カリフラワー・グリーンピース・いんげん	ごはん・油・砂糖・じゃが芋	684	23.1
7	水	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・付合せ(さつま芋)・法蓮草とじゃこの和え物・すまし汁(玉麴 みつば)・オレンジゼリー	豚もも肉・しらす干し	玉ねぎ・青ねぎ・ほうれん草・キャベツ・みつば	ごはん・砂糖・片栗粉・油・さつま芋・玉麴・オレンジゼリー	678	26.8
8	木	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(オクラ)しょうゆ・ブロッコリーの和え物・味噌汁(玉葱 油揚げ ネギ)・青りんごゼリー	さわら・油揚げ	しょうが・オクラ・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・玉ねぎ・青ねぎ	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・青りんごゼリー	692	28.4
9	金	くろロールパン・チキンのバター野菜ソース・大根サラダ・コンソメスープ(白菜 ベーコン)・ココアムース	鶏もも肉・シーチキン・ベーコン	玉ねぎ・にんじん・カットしめじ・大根・ホールコーン・白菜	くろロールパン・バター・マヨネーズ・ココアムース	697	26.6
13	火	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(大根)味無し・じゃがいもの三杯酢・すまし汁(えのき ワカメ ネギ)・ストロベリーゼリー	さば・ハム	しょうが・大根・きゅうり・カットえのき・わかめ・青ねぎ	ごはん・砂糖・じゃが芋・ストロベリーゼリー	710	26.3
14	水	ご飯・鶏の唐揚げ・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)塩・五色和え・味噌汁(豆腐 なめこネギ)・バウムクーヘン	鶏から揚げ・ちくわ・豆腐	ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・にんじん・きゅうり・なめこ・青ねぎ	ごはん・すりごま(白)・砂糖・バウムクーヘン	700	26.0
15	木	ご飯・豚肉のオレンジジュース煮・付合せ(法蓮草)しょうゆ・森のサラダ・味噌汁(白菜 アケ)	豚もも肉・シーチキン・油揚げ	玉ねぎ・オレンジジュース・ほうれん草・しいたけ・カットえのき・白菜	ごはん・バター・砂糖・片栗粉・スパゲティ・マヨネーズ	729	32.0
16	金	ご飯・チリコンカン・グリーンサラダ・コンソメスープ(キャベツ 人參)	合挽肉・大豆・サイコロチーズ	玉ねぎ・ホールコーン・トマト缶・いんげん・きゅうり・キャベツ・にんじん	ごはん・じゃが芋・油・砂糖・フレンチ白ドレッシング	708	24.9
19	月	ご飯・魚の梅肉焼き・付合せ(オクラ)塩・大根と生揚げの煮物・味噌汁(玉葱 ワカメ)・牧場の朝ヨーグルト(いちご)	さわら・厚揚げ・ヨーグルト	大葉・オクラ・大根・にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・わかめ	ごはん・砂糖	703	31.3
20	火	ロールパン・さつまいもシチュー・コールスローサラダ・コンソメスープ(大根 まいたけ)・カスタードプリン	鶏むね皮なし肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン・大根・まいたけ	ロールパン・食パン・さつまいも・油・フレンチ白ドレッシング・カスタードプリン	683	29.4
21	水	ご飯・鶏肉の塩こうじ焼き・付合せ(インゲン&コーン)・ブロッコリーの塩昆布和え・味噌汁(南瓜 油揚げ ネギ)・アップルゼリー	鶏もも肉・油揚げ	いんげん・ホールコーン・ブロッコリー・にんじん・塩昆布・南瓜・青ねぎ	ごはん・生塩糍・油・ごま油・アップルゼリー	706	25.3
22	木	ご飯・かに玉・ほうれん草のナムル・中華スープ(豆腐 ニラ)・ドーナツ	卵・かに風味かまぼこ・豆腐	しいたけ・玉ねぎ・白ねぎ・しょうが・グリーンピース・ほうれん草・もやし・刻みのり・にら	ごはん・砂糖・片栗粉・白炒りごま・ごま油・ドーナツ(フレン)	670	22.8
23	金	ご飯・豚肉のカレー焼き・コロコロサラダ・味噌汁(大根 エノネ)	豚もも肉・ハム	ピーマン・玉ねぎ・にんじん・にんじん・ホールコーン・グリーンピース・大根・カットえのき・青ねぎ	ごはん・油・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ	697	26.8
26	月	ご飯・豆腐のそばろあんかけ・和風ツナサラダ・味噌汁(ホウレン草)・パインゼリー	木綿豆腐・鶏ひき肉・シーチキン	グリーンピース・キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれん草	ごはん・砂糖・片栗粉・玉麴・パインゼリー	702	26.6
27	火	ご飯・鶏のレモンソース・付合せ(人參・カリフラワー)塩・切干大根のサラダ・味噌汁(えのき 油揚げ ネギ)	鶏もも肉・油揚げ	カリフラワー・にんじん・ほうれん草・切干大根・カットえのき・青ねぎ	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・マヨネーズ	677	25.5
28	水	ご飯・和風ミートローフ・付合せ(インゲン)しょうゆ・春雨の酢の物・すまし汁(大根 ワカメ ネギ)・牧場の朝ヨーグルト	鶏ひき肉・豚ひき肉・卵・ハム・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・しいたけ・グリーンピース・しょうが・いんげん・きゅうり・大根・青ねぎ	ごはん・パン粉・春雨・砂糖・ごま油	696	24.5
29	木	ハヤシライス・じゃこサラダ・ストロベリーゼリー	豚もも肉・しらす干し	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・にんじん	じゃが芋・油・ごはん・ストロベリーゼリー	755	23.0
30	金	ご飯・魚のめんたいマヨ焼き・付合せ(粉ふき芋・パセリ)・もやし炒め・味噌汁(キャベツ ネギ)・ハロウィンデザート	メルルーサ・辛子明太子・ベーコン	玉ねぎ・もやし・ピーマン・にんじん・ホールコーン・キャベツ・青ねぎ	ごはん・マヨネーズ・じゃが芋・油・片栗粉・パン・キンバハロア	670	25.7

* 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 20日さつまいもシチュー 30日ハロウィンデザート