

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)
2	月	ご飯・照り焼きチキン・付合せ(人参、いんげん)塩・白菜と人参のお浸し・味噌汁(トウモロコシ、ワカメ、ネギ)・ピーチゼリー	鶏もも肉・ちくわ・かつお節・豆腐	にんじん・いんげん・白菜・にんじん・わかめ・青ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・ピーチゼリー	700	25.7
4	水	食パン・いちごジャム・ミートボール野菜ソース・付合せ(ブロッコリー)塩・カリフラワーのサラダ・たまごスープ(コンソメ)ネギ・グレープゼリー	鶏だんご・卵	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・ホールコーン・いんげん・青ねぎ・ぶどうジュース	食パン・いちごジャム・バター・砂糖・胡麻ドレッシング・片栗粉・グレープゼリー	716	23.3
5	木	ご飯・さわらの西京焼き・付合せ(オクラ)塩・厚揚げの五目煮・すまし汁(法蓮草、えのき)・牧場の朝ヨーグルト	鯖西京味噌漬け・厚揚げ・ヨーグルト	オクラ・玉ねぎ・大根・にんじん・グリーンピース・ほうれん草・カットえのき	ごはん・砂糖	694	31.9
6	金	ご飯・親子煮・きゅうりとわかめの酢の物・味噌汁(モヤシ、アゲ、ネギ)	鶏もも肉・さつま揚げ・卵・油揚げ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・わかめ・もやし・青ねぎ	ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉	667	25.5
9	月	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(ホウレン草・人参)醤油・大根のそぼろ煮・味噌汁(じゃが芋、玉葱、ネギ)	塩さば・豚ひき肉	ほうれん草・にんじん・大根・にんじん・しいたけ・しょうが・グリーンピース・玉ねぎ・青ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・じゃが芋	711	32.3
10	火	ご飯・ボーקビーンズ・ツナサラダ・ふわふわスープ・カスタードプリン	豚もも肉・大豆・シーチキン・白はんぺん	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・みつば	ごはん・じゃが芋・油・砂糖・マヨネーズ・カスタードプリン	762	23.3
11	水	ご飯・ホイコーロー・拌三絲(カニカマ)・中華スープ(豆腐、ワカメ、ネギ)・バウムクーヘン	豚もも肉・かに風味かまぼこ・豆腐	しょうが・キャベツ・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・しいたけ・きゅうり・わかめ	ごはん・ごま油・砂糖・かき油・片栗粉・春雨・バウムクーヘン	705	23.5
12	木	ご飯・鶏肉の梅肉焼き・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・胡瓜の小町和え・味噌汁(玉葱、エノキ、ネギ)・オレンジゼリー	鶏もも肉・炒り卵	大葉・ブロッコリー・にんじん・きゅうり・にんじん・カットえのき・青ねぎ・オレンジジュース	ごはん・砂糖・すりごま(白)・玉葱・オレンジゼリー	715	26.0
13	金	ご飯・煮込みハンバーグ・付合せ(インゲン)塩・ポテトサラダ・コンソメスープ(キャベツ、コンパネリ)・牧場の朝ヨーグルト	ハンバーグ・ハム・ヨーグルト	いんげん・にんじん・きゅうり・キャベツ・ホールコーン	ごはん・じゃがいも・マヨネーズ	825	23.6
16	月	ご飯・豚肉のくわ焼き・付合せ(キャベツ・人参)塩味・オクラの和え物・味噌汁(ナメコ、ネギ)・アップルゼリー	豚もも肉・かつお節	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・オクラ・にんじん・ホールコーン・なめこ・青ねぎ・リンゴジュース	ごはん・砂糖・油・片栗粉・アップルゼリー	692	27.6
17	火	くろロールパン・クリームシチュー・大根とベーコンのサラダ・わかめスープ(コンソメ)・ココアムース	鶏むね皮なし肉・牛乳・ベーコン	玉ねぎ・にんじん・カットしめじ・グリーンピース・大根・にんじん・わかめ・青ねぎ	くろロールパン・じゃが芋・ココアムース	699	29.8
18	水	ご飯・ぎせい豆腐・付合せ(南瓜)味無し・法蓮草とハムのソテー・味噌汁(玉葱、ミツバ)・牧場の朝ヨーグルト(いちご)	木綿豆腐・鶏ひき肉・卵・ハム・ヨーグルト	にんじん・生しいたけ・しょうが・グリーンピース・南瓜・ほうれん草・玉ねぎ・みつば	ごはん・砂糖・片栗粉・油・玉葱	709	27.8
19	木	ご飯・ボークチャップ・付合せ(粉ふき芋・青のり)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・白菜とカニカマのスープ	豚もも肉・ハム・かに風味かまぼこ	玉ねぎ・カットしめじ・青のり・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・白菜	ごはん・油・砂糖・バター・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ	699	26.3
20	金	ご飯・鯖の漬け焼き・付合せ(モヤシ・人参)しょうゆ・キャベツのゴマ酢あえ・味噌汁(トウモロコシ、アゲ、ネギ)・青りんごゼリー	さわら・鶏むね肉・豆腐・油揚げ	もやし・にんじん・キャベツ・きゅうり・青ねぎ	ごはん・砂糖・ごま油・白炒りごま・青りんごゼリー	674	29.8
24	火	ご飯・鶏肉のあけぼの焼き・付合せ(インゲン・カリフラワー)塩・ほうれん草の白和え・味噌汁(南瓜、玉葱、ネギ)	鶏もも肉・白和えベース	いんげん・カリフラワー・ほうれん草・にんじん・南瓜・玉ねぎ・青ねぎ	ごはん・すりごま(白)・砂糖	686	28.0
25	水	ご飯・魚のマヨネーズ焼き・付合せ(ブロッコリー・&・コーン)・キャロットサラダ・コンソメスープ(大根、ワカメ)・ドーナツ	メルルーサ・チーズ	玉ねぎ・エリンギ・ブロッコリー・ホールコーン・にんじん・パイン缶・レーズン・大根・わかめ	ごはん・マヨネーズ・パン粉・油・砂糖・ドーナツ(プレーン)	751	24.4
26	木	ご飯・麻婆豆腐・もやしの中華サラダ・中華スープ(人参、玉ねぎ)	豆腐・豚ひき肉・ハム	白ねぎ・しいたけ・しょうが・もやし・きゅうり・ホールコーン・にんじん・玉ねぎ	ごはん・油・砂糖・ごま油・片栗粉	680	25.6
27	金	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(ピーマン)塩・薩摩芋と切り昆布煮物・味噌汁(法蓮草、アゲ)・牧場の朝ヨーグルト	豚もも肉・油揚げ・ヨーグルト	しょうが・玉ねぎ・りんご缶詰・ピーマン・糸切り昆布・とろろ昆布・ほうれん草	ごはん・砂糖・片栗粉・油・さつまいも・さつまいも	725	27.4
30	月	ご飯・タンドリーチキン・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)塩・マカロニサラダ・コンソメスープ(ホウレン草、コーン)	鶏もも肉・ヨーグルト・シーチキン	玉ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれん草・ホールコーン	ごはん・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ	713	25.5

* 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。