

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	おかゆ・ポークチャップ(軟)・大根と胡瓜のサラダ(軟)・コンソメスープ(白菜コーン)・バナナ(軟)・牛乳	豚もも肉・豆腐・卵・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・エリンギ・大根・きゅうり・白菜・トウモロコシ・ブロッコリー・バナナ	おかゆ・マッシュポテト・三温糖・バター・砂糖・マヨネーズ風・すりごま(白)	397	17.5
3	火	ちらし寿司(軟)・花型ハンバーグ・付合せ(ツナブロッコリー)・すまし汁(手毬麩・みつば)・ひなまつりゼリー・牛乳	錦糸卵・すしでんぶ・ハンバーグ・シーチキン・牛乳	かんぴょう・にんじん・生しいたけ・れんこん・刻みのり・しょうが・ブロッコリー・みつば	砂糖・おかゆ・片栗粉・てまりふ・三色花ゼリー	382	16.3
4	水	おかゆ・魚の竜田揚げ(軟)・付合せ(オクラ)・ほうれん草の白和え(軟)・味噌汁(大根 エノキ)・カップヨーグルト・牛乳	さわら・豆腐・ヨーグルト・牛乳	しょうが・オクラ・ほうれん草・にんじん・大根・えのき茸	おかゆ・砂糖・片栗粉・すりごま(白)	345	19.2
5	木	カレーうどん(軟)・ツナサラダ(軟)・りんご蒸しパン(軟)・牛乳	鶏ひき肉・かまぼこ・油揚げ・シーチキン・牛乳	にんじん・玉ねぎ・白ねぎ・生しいたけ・きゅうり・キャベツ・りんご缶	うどん・片栗粉・フレンチ白ドレッシング・ホットケーキミックス	440	18.3
6	金	おかゆ・鶏の照り煮(軟)・付合せ(キュウリ)・南瓜サラダ(ハム)(軟)・味噌汁(シイタケ ワカメ 葱)・ストロベリープリン・牛乳	鶏もも肉・ハム・牛乳	きゅうり・南瓜・玉ねぎ・生しいたけ・わかめ・ねぎ	おかゆ・三温糖・マヨネーズ風・ハバロアの素ストロベリー味	443	20.2
9	月	おかゆ・ふりかけ・千草焼き(軟)・切干大根の煮付(軟)・味噌汁(ナメコ ネギ)・パンナコッタ・牛乳	卵・鶏ひき肉・油揚げ・ゼラチン・牛乳	たけのこ・にんじん・ほうれん草・生しいたけ・切干大根・グリーンピース・なめこ・ねぎ	おかゆ・砂糖・片栗粉・三温糖	398	17.8
10	火	おかゆ・魚のマヨネーズ焼き(軟)・ジャガ芋とウインナのカレーソーテー(軟)・コンソメスープ(ほうれん草 もやし)(軟)・みかん缶・牛乳	さけ・チーズ・チキンウインナー・牛乳	生しいたけ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ほうれん草・もやし・みかん缶	おかゆ・マヨネーズ風・片栗粉・じゃが芋	373	16.9
11	水	おかゆ・蒸し鶏中華風(軟)・付合せ(トマト)・ビーフン炒め・中華スープ(青梗菜 椎茸)・ホイマフィン(軟)・牛乳	鶏ひき肉・豆腐・卵・白はんぺん・牛乳	ねぎ・トマト・キャベツ・にんじん・にら・チンゲン菜・生しいたけ・ほうれん草うらごし	おかゆ・パン粉・胡麻ドレッシング・ビーフン・ホットケーキミックス・砂糖・バター	415	16.2
12	木	おかゆ・魚のごま味噌煮・付合せ(さつま芋)・胡瓜のおかか和え(軟)・すまし汁(豆腐 ワカメ ネギ)・角切りももゼリー・牛乳	さば・錦糸卵・かつお節・豆腐・牛乳	きゅうり・にんじん・わかめ・ねぎ・もも缶・寒天	おかゆ・砂糖・すりごま(白)・片栗粉・さつまいも	379	18.5
13	金	パン粥(ミルク)・チリコンカン(軟)・ツナとブロッコリーのサラダ(軟)・コンソメスープ(キャベツ ハム)(軟)・パインのヨーグルトかけ・牛乳	鶏ひき肉・大豆・シーチキン・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・トウモロコシ・ブロッコリー・トマト缶詰・ブロッコリー・にんじん・キャベツ・パイン缶	食パン・じゃが芋・三温糖・砂糖・油	421	21.5
16	月	おかゆ・カレイの漬け焼き(軟)・付合せ(南瓜)・ひじきのサラダ(軟)・味噌汁(大根 エノキ アケ)・りんごゼリー(ゼラチン)・牛乳	カラスガレイ・かまぼこ・油揚げ・ゼラチン・牛乳	南瓜・長ひじき・きゅうり・にんじん・大根・えのき茸・リンゴジュース	おかゆ・砂糖・片栗粉・マヨネーズ風・すりごま(白)	391	18.5
17	火	おかゆ・鶏肉のケチャップ揚げ(軟)・付合せ(ブロッコリー)・和風サラダ(軟)・コンソメスープ(人参 舞茸)・チーズケーキ(軟)・牛乳	鶏もも肉・かに風味かまぼこ・クリームチーズ・卵・牛乳	ブロッコリー・わかめ・キャベツ・きゅうり・にんじん・まいたけ・いちご	おかゆ・三温糖・砂糖・油・すりごま(白)・小麦粉	434	20.5

* 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。
 * 季節の献立
 3日 ひなまつりメニュー

