

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・ポークチャップ・大根ときゅうりのサラダ・コンソメスープ(白菜コーン)・バナナ・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・しめじ・大根・きゅうり・白菜・ホールコーン・バナナ	ごはん・小麦粉・三温糖・バター・砂糖・マヨネーズ風・すりごま(白)	662	26.1
3	火	ちらし寿司・花型ハンバーグ・付合せ(ツナブロックリー)・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・干し椎茸・れんこん・刻みのり・しょうが・ブロックリー・みつば	砂糖・ごはん・片栗粉・てまりふ・三色花ゼリー	731	25.5
4	水	ご飯・魚の竜田揚げ・付合せ(オクラ)・ほうれん草の白和え・味噌汁(大根 エノキ)・カップヨーグルト・牛乳	さわら・水切り豆腐・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	ごはん・片栗粉・油・すりごま(白)・砂糖	699	31.6
5	木	カレーうどん・ツナサラダ・りんご蒸しパン・牛乳	鶏むね肉・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	666	29.2
6	金	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(キュウリ)・南瓜サラダ(ハム)・味噌汁(シジリかめ葱)・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・しめじ・わかめ・ねぎ	ごはん・片栗粉・三温糖・マヨネーズ風・パパロアの素ストロベリー味	777	30.9
9	月	ご飯・千草焼き・切干大根の煮付け・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	干し椎茸・たけのこ・にんじん・ほうれん草・切干大根・なめこ・ねぎ	ごはん・油・砂糖・三温糖	690	26.8
10	火	ご飯・魚のマヨネーズ焼き・じゃが芋とウインナーのカレーソーテー・コンソメスープ(ホウレン草もやし)・みかん缶・牛乳	さけ・チーズ・ウインナー・牛乳	しめじ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ほうれん草・もやし・みかん缶	ごはん・マヨネーズ風・パン粉・じゃが芋・油	700	27.3
11	水	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(トマト)・ピーマン炒め・中華スープ(青梗菜 椎茸)・ポパイマフィン・牛乳	鶏もも肉・さつま揚げ・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	ごはん・胡麻ドレッシング・ビーフン・油・ホットケーキミックス・砂糖・バター	763	26.9
12	木	ご飯・魚のごま味噌焼き・付合せ(さつま芋)・胡瓜のおかか和え・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	ごはん・砂糖・すりごま(白)・さつまいも	699	30.6
13	金	ロールパン・チリコンカン・ツナとブロックリーのサラダ・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)・パインのヨーグルトかけ・牛乳	合挽肉・大豆・シーチキン・ベーコン・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・ホールコーン・トマト缶詰・ブロックリー・にんじん・キャベツ・パイン缶	ロールパン・じゃが芋・油・三温糖・砂糖・油	721	32.1
16	月	ご飯・カレイの漬け焼き・付合せ(南瓜)・ひじきのサラダ・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・ちくわ・油揚げ・ゼラチン・牛乳	南瓜・ひじき・きゅうり・にんじん・大根・えのき茸・リンゴジュース	ごはん・砂糖・マヨネーズ風・すりごま(白)	664	26.1
17	火	ご飯・鶏肉のケチャップ揚げ・付合せ(ブロックリー)・和風サラダ・コンソメスープ(人参 舞茸)・チーズケーキ・牛乳	鶏もも肉・かに風味かまぼこ・クリームチーズ・卵・牛乳	ブロックリー・わかめ・キャベツ・きゅうり・にんじん・まいたけ・いちご	ごはん・片栗粉・油・三温糖・砂糖・白炒りごま・小麦粉	807	29.3

* 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

