

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)
15	水	カレーライス・和風ツナサラダ・ぶどうゼリー(寒天)・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ・ぶどうジュース・寒天	じゃが芋・油・ごはん・砂糖	494	17.1
16	木	ご飯・魚の照り焼き風・付合せ(オクラ)・ひじきの煮付け・味噌汁(大根 エノキ 葱)・バナナ・牛乳	さば・油揚げ・鶏もも肉・牛乳	オクラ・ひじき・にんじん・大根・えのき茸・ねぎ・バナナ	ごはん・砂糖・油・三温糖	484	19.5
17	金	食パン(こども)・ジャム(りんご)・ミートホールケチャップ・煮・ツナとブロッコリーのサラダ・コンソメスープ(キャベツ・椎茸)・ストロベリーヨーグルト・牛乳	鶏だんご・シーチキン・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ブロッコリー・ホールコーン・キャベツ・生しいたけ	食パン・りんごジャム・三温糖・片栗粉・砂糖・油・ストロベリーソース	491	18.8
20	月	ご飯・豆腐の肉味噌かけ・胡瓜の小町和え・若竹汁・さつま芋蒸しパン・牛乳	豆腐・豚ひき肉・卵・牛乳	きゅうり・にんじん・たけのこ・わかめ	ごはん・三温糖・片栗粉・油・砂糖・すりごま(白)・ホットケーキミックス・さつまいも	471	18.2
21	火	ご飯・魚のムニエル・付合せ(インゲン)塩・ジャーマンサラダ・コンソメスープ(白菜コーン)・みかん缶・牛乳	さけ・ウインナー・牛乳	いんげん・きゅうり・にんじん・白菜・ホールコーン・みかん缶	ごはん・小麦粉・バター・じゃが芋・マヨネーズ風	465	17.7
22	水	ご飯・鶏肉の生姜焼き・付合せ(法連草)・大根のきんぴら・味噌汁(モヤシ アゲ ネギ)・いちごミルクゼリー(寒天)・牛乳	鶏もも肉・油揚げ・牛乳	しょうが・ほうれん草・大根・にんじん・もやし・ねぎ・寒天	ごはん・砂糖・油・ごま油・白炒りごま	461	19.9
23	木	ロールパン(こども)・ポークチャップ・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・コンソメスープ(キャベツ 人参)・飲む野菜と果実(ピーチ)・牛乳	豚もも肉・ハム・牛乳	玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・キャベツ・飲む野菜と果実	ロールパン・小麦粉・三温糖・バター・マヨネーズ風	445	20.4
24	金	ご飯・煮魚・付合せ(さつま芋)・もやし炒め・味噌汁(豆腐 ワカネギ)・パインゼリー(寒天)・牛乳	赤魚・ベーコン・豆腐・牛乳	しょうが・もやし・ピーマン・にんじん・ホールコーン・わかめ・ねぎ・パインジュース・寒天	ごはん・砂糖・さつまいも・油	456	21.8
27	月	ご飯・鶏肉のあげぼの焼き・付合せ(ブロッコリー)・にんじんのマヨネーズサラダ・味噌汁(じゃが芋 油揚 ネギ)・もものヨーグルトかけ・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・油揚げ・ヨーグルト・牛乳	ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・もも缶	ごはん・マヨネーズ風・じゃが芋・砂糖	513	21.6
28	火	ご飯・ふりかけ・かに玉・拌三絲・中華スープ(青梗菜 人参)・パンナコッタ(寒天)・牛乳	卵・かに風味かまぼこ・鶏むね肉・牛乳	生しいたけ・たけのこ・ねぎ・しょうが・きゅうり・チンゲン菜・にんじん・寒天・みかん缶	ごはん・油・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油	484	18.2
30	木	ご飯・さわらの西京焼き・付合せ(南瓜)・大根と生揚げの煮物・すまし汁(玉麩 ネギ)・マドレーヌ・牛乳	鱈西京味噌漬け・厚揚げ・卵・牛乳	南瓜・大根・にんじん・ねぎ	ごはん・三温糖・玉麩・ホットケーキミックス・バター・砂糖	478	19.1

* 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 若竹汁

