

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	木	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(インゲン・カリフラワー)塩・和風サラダ・味噌汁(大根 油揚げ ネギ)・マスカットゼリー	鶏もも肉・かに風味かまぼこ・油揚げ	いんげん・カリフラワー・わかめ・キャベツ・きゅうり・大根・ねぎ	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・油・白炒りごま・カップゼリーの素(マスカット味)	698	25.3
3	金	ご飯・麻婆豆腐・もやしと法蓮草の和え物・中華スープ(人参 玉ねぎ)	木綿豆腐・豚ひき肉・展開食用豚もも	白ねぎ・生しいたけ・しょうが・もやし・ほうれん草・えのき茸・にんじん・玉ねぎ	ごはん・油・砂糖・ごま油・片栗粉・白炒りごま	667	25.3
6	月	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(キャベツ・人参)塩味・ほうれん草の白和え・味噌汁(ナメコ ネギ)・青りんごゼリー	豚もも肉・白和えペース・水切り豆腐	玉ねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん・ほうれん草・なめこ・ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・青りんごゼリー	690	27.7
7	火	ご飯・切干大根のオムレツ・付合せ(ブロッコリー)塩・南瓜サラダ(ハム)・味噌汁(白菜 アゲ)	卵・シーチキン・ハム・油揚げ	切干大根・生しいたけ・小松菜・ブロッコリー・南瓜・玉ねぎ・白菜	ごはん・ごま油・マヨネーズ	719	23.8
8	水	カレーライス・じゃこサラダ・パインのヨーグルトあえ	豚もも肉・しらす干し・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・パイン缶	じゃが芋・油・ごはん・砂糖・ごま油	789	23.5
9	木	ご飯・松風焼き・付合せ(オクラ)しょうゆ・白菜と生揚げの煮浸し・若竹汁	鶏ひき肉・卵・厚揚げ・ソフ豆腐	玉ねぎ・オクラ・白菜・にんじん・たけのこ・わかめ	ごはん・パン粉・砂糖・すりごま(白)	699	30.7
10	金	ご飯・煮魚・付合せ(大根)塩・じゃがいもの三杯酢・味噌汁(玉葱 えのきネギ)・オレンジゼリー(寒天)	さば・ハム	しょうが・大根・きゅうり・玉ねぎ・えのき茸・ねぎ・オレンジジュース・寒天	ごはん・砂糖・じゃが芋	700	25.9
13	月	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・拌三絲(カニカマ)・中華スープ(法蓮草 コーン)・牧場の朝ヨーグルト	鶏むね肉・かに風味かまぼこ・ヨーグルト	しょうが・白ねぎ・ブロッコリー・にんじん・きゅうり・ほうれん草・ホールコーン	ごはん・片栗粉・胡麻ドレッシング・春雨・砂糖・ごま油	684	32.8
14	火	くろロールパン・ポークビーンズ・ツナサラダ・コンソメスープ(大根 ましたけ)・ココアムース	豚もも肉・大豆・シーチキン	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・大根・ましたけ	くろロールパン・黒糖ロールパン・じゃが芋・油・砂糖・マヨネーズ・ココアムース	690	25.0
15	水	ご飯・豚肉とごぼうの炒め煮・ほうれん草のなめ茸和え・味噌汁(玉麩 ミツバ)・レーズン蒸しパン	豚もも肉	ごぼう・にんじん・グリーンピース・ほうれん草・もやし・なめたけ・みつば・レーズン	ごはん・油・砂糖・玉麩・ホットケーキミックス	671	24.2
16	木	ご飯・魚のマヨネーズ焼き・付合せ(トマト)・大根とハムのサラダ・わかめスープ(コンソメ)	さけ・チーズ・ハム	玉ねぎ・エリンギ・トマト・大根・きゅうり・ホールコーン・わかめ・ねぎ	ごはん・マヨネーズ・パン粉・砂糖	669	28.1
17	金	ご飯・和風おろしハンバーグ・付合せ(インゲン)しょうゆ・キャベツのゴマ酢あえ・味噌汁(豆腐 えのきネギ)	ハンバーグ・鶏むね肉・木綿豆腐	大根・大葉・いんげん・キャベツ・きゅうり・にんじん・えのき茸・ねぎ	ごはん・砂糖・ごま油・白炒りごま	672	23.3
20	月	ご飯・魚のごま味噌焼き・付合せ(ほうれん草・人参)醤油・胡瓜とチーズのおろし和え・すまし汁(玉麩 ネギ)・パウムクーヘン	さわら・サイコロチーズ	ほうれん草・にんじん・大根・きゅうり・ねぎ	ごはん・砂糖・すりごま(白)・玉麩・パウムクーヘン	718	29.9
21	火	ご飯・チキンの野菜ソース(バター醤油)・大豆サラダ・味噌汁(もやしワカメ)	鶏もも肉・大豆	玉ねぎ・白ねぎ・にんじん・しめじ・キャベツ・きゅうり・もやし・わかめ	ごはん・バター・マヨネーズ	694	26.8
22	水	ご飯・五目玉子焼き・付合せ(オクラ)塩・大根とさつま揚げの煮物・味噌汁(トウモロコシ アゲネギ)・ストロベリーゼリー	卵・鶏ひき肉・さつま揚げ・木綿豆腐・油揚げ	ひじき・にんじん・白ねぎ・生しいたけ・しょうが・オクラ・大根・いんげん・ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ストロベリーゼリー	679	23.2
23	木	ご飯・肉じゃが・ブロッコリーの塩昆布和え・味噌汁(キャベツ 玉葱ネギ)・パイン	豚もも肉	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・塩昆布・キャベツ・ねぎ・パイン	ごはん・じゃが芋・油・砂糖・ごま油	673	23.9
24	金	ロールパン・チキンチャップ・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)塩・ポパイサラダ・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)・ヨーグルトゼリー(寒天)	鶏もも肉・シーチキン・ベーコン・ヨーグルト・牛乳	ブロッコリー・カリフラワー・ほうれん草・にんじん・キャベツ・寒天・もも缶	ロールパン・食パン・小麦粉・砂糖・マヨネーズ	669	30.6
27	月	ご飯・厚揚げの和風あんかけ・胡瓜と鶏の梅肉和え・味噌汁(玉葱 ワカメ)・カスタードプリン	厚揚げ・鶏ささ身	にんじん・しめじ・みつば・きゅうり・玉ねぎ・わかめ	ごはん・春雨・砂糖・片栗粉・カスタードプリン	687	25.7
28	火	ご飯・白身魚のチーズピカタ・付合せ(粉ふき芋・青のり)・キャベツとハムのサラダ・コンソメスープ(ほうれん草 しめじ)・ドーナツ	メルルーサ・卵・チーズ・ハム	青のり・キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれん草・しめじ	ごはん・小麦粉・じゃが芋・砂糖・ごま油・ドーナツ(プレーン)	677	27.9
30	木	ご飯・豚肉のオレンジジュース煮・付合せ(サニーレタス)・マカロニサラダ・味噌汁(大根 エノキアゲ)	豚もも肉・シーチキン・油揚げ	玉ねぎ・オレンジジュース・サニーレタス・キャベツ・きゅうり・にんじん・大根・えのき茸	ごはん・バター・砂糖・片栗粉・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ	728	29.6

\* 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。

\* 4月から提供栄養量を見直し、エネルギー667kcal以上、たんぱく質22.8g以上で提供します。

\* 季節の献立 9日若竹汁

\* 手作りデザート 2日マスカットゼリー、8日パインのヨーグルト和え、10日オレンジゼリー、

15日レーズン蒸しパン、24日ヨーグルトゼリー