

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)
1	金	ご飯・肉団子の甘酢からめ・ほうれん草のナムル・中華スープ(豆腐ワカネギ)・ミルクゼリー(寒天)	鶏だんご・木綿豆腐・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ほうれん草・もやし・刻みのり・わかめ・ねぎ・寒天	ごはん・油・砂糖・片栗粉・白炒りごま・ごま油	762	22.8
7	木	ご飯・照り焼きチキン・付合せ(インゲン・カリフラワー)塩・胡瓜の小町和え・味噌汁(生揚げワカネギ)	鶏もも肉・卵・厚揚げ・ソフト豆腐	いんげん・カリフラワー・きゅうり・にんじん・わかめ・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・油・すりごま(白)	676	27.7
8	金	ご飯・魚のレモン風味(スプレー)・付合せ(ブロッコリー&コーン)・ポテトサラダ・青菜のスープ・角切りリンゴゼリー(寒天)	ホキ・ハム	ブロッコリー・ホールコーン・にんじん・きゅうり・小松菜・生しいたけ・りんご缶・寒天	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・バター・じゃがいも・マヨネーズ	675	24.4
11	月	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・付合せ(キャベツ)・ブロッコリーと人参のごま和え・もずく汁・小豆蒸しパン(こしあん)	豚もも肉・木綿豆腐	玉ねぎ・ねぎ・キャベツ・ブロッコリー・にんじん・もずく・みつば・しょうが	ごはん・砂糖・片栗粉・油・すりごま(白)・ホットケーキミックス・こしあん	686	28.1
12	火	ご飯・高野豆腐の卵とし・きゅうりとわかめの酢の物・味噌汁(大根エノキネギ)・ピーチゼリー	高野豆腐・鶏ひき肉・卵	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・わかめ・大根・えのき茸・ねぎ	ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・ピーチゼリー	676	23.2
13	水	くろロールパン・タンドリーチキン・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・大根サラダ・コンソメスープ(キャベツ・ベーコン)・パンナコッタ(寒天)	鶏もも肉・ヨーグルト・シーチキン・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・大根・ホールコーン・キャベツ・寒天・みかん缶	くろロールパン・黒糖ロールパン・マヨネーズ・砂糖	557	25.8
14	木	ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(オクラ)しょうゆ・厚揚げの五日煮・味噌汁(モヤシワカメ)	さわら・厚揚げ・ソフト豆腐	しょうが・オクラ・玉ねぎ・にんじん・生しいたけ・グリーンピース・もやし・わかめ	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉	693	30.9
15	金	ご飯・ミートローフ・付合せ(粉ふき芋・パセリ)・グリーンサラダ インゲン・ふわふわスープ	豚ひき肉・牛乳・卵・サイコロチーズ・白はんぺん	にんじん・玉ねぎ・いんげん・きゅうり・みつば	ごはん・パン粉・じゃが芋・油・砂糖	685	23.0
18	月	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(インゲン)しょうゆ・千草和え・味噌汁(大根ワカネギ)・パインゼリー(寒天)	塩さば・油揚げ	いんげん・ほうれん草・にんじん・大根・わかめ・ねぎ・パイン缶・寒天	ごはん・砂糖	682	30.3
19	火	焼きそば・シューマイ・付合せ(ブロッコリー)塩・ニラ卵スープ・チーズケーキ	豚もも肉・ちくわ・ホークシューマイ・みたけがシューマイ・卵・クリームチーズ	キャベツ・にんじん・青のり・ブロッコリー・にら	蒸し中華めん・油・片栗粉・砂糖・小麦粉	735	26.0
20	水	ご飯・変わり卵焼き・付合せ(カリフラワー)塩・人参とツナのサラダ・コンソメスープ(ほうれん草もやし)・バナナ(1/2本)	卵・鶏ひき肉・シーチキン	グリーンピース・玉ねぎ・カリフラワー・にんじん・ホールコーン・ほうれん草・もやし・バナナ	ごはん・じゃが芋・油・砂糖	698	23.4
21	木	ご飯・鶏の唐揚げ・付合せ(トマト・キャベツ)・切干大根のゴマ酢和え・味噌汁(じゃが芋 油揚 ねぎ)・牧場の朝ヨーグルト	鶏から揚げ・とりやわらか煮・油揚げ・ヨーグルト	トマト・キャベツ・切干大根・きゅうり・えのき茸・にんじん・ねぎ	ごはん・白炒りごま・砂糖・じゃが芋	705	25.4
22	金	ご飯・肉豆腐・オクラの和え物・味噌汁(ワカメ玉麩)・カスタードプリン	豚もも肉・木綿豆腐・かつお節	白ねぎ・生しいたけ・えのき茸・オクラ・にんじん・ホールコーン・わかめ	ごはん・油・砂糖・玉麩・カスタードプリン	688	26.9
25	月	ご飯・鶏肉の塩こうじ焼き・付合せ(人参・いんげん)塩・大根のきんぴら・味噌汁(玉葱 アケミツハ)・パウムクーヘン	鶏むね肉・油揚げ	にんじん・いんげん・大根・グリーンピース・玉ねぎ・みつば	ごはん・生塩糎・油・砂糖・ごま油・白炒りごま・パウムクーヘン	682	32.9
26	火	ご飯・蒸し魚タルタルソースがけ・付合せ(リーフレタス)・ブロッコリーのサラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・ココアマフィン	さけ・卵・牛乳	玉ねぎ・リーフレタス・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・いんげん・もやし・まいたけ	ごはん・マヨネーズ・砂糖・油・ホットケーキミックス	718	26.6
27	水	ご飯・ホイコーロー・春雨の中華和え・中華風わかめスープ・牧場の朝ヨーグルト	豚もも肉・ハム・錦糸卵・かに風味かまぼこ・ヨーグルト	しょうが・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・生しいたけ・きゅうり・わかめ・ねぎ	ごはん・ごま油・砂糖・かき油・片栗粉・春雨	702	23.2
28	木	ロールパン・チリコンカン・森のサラダ・コンソメスープ(大根 人参)・ピーチゼリー(寒天)	合挽肉・大豆・シーチキン	玉ねぎ・ホールコーン・トマト缶詰・生しいたけ・えのき茸・大根・にんじん・もも缶・寒天	ロールパン・食パン・じゃが芋・油・砂糖・スナゲティ・マヨネーズ	674	28.9
29	金	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(モヤシ・人参)しょうゆ・法蓮草とじゃこの和え物・味噌汁(南瓜 インゲン)・青りんごゼリー	豚もも肉・しらす干し	しょうが・玉ねぎ・りんご缶詰・もやし・にんじん・ほうれん草・キャベツ・南瓜・いんげん	ごはん・砂糖・片栗粉・油・青りんごゼリー	673	27.6

- * 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以上で提供しています。
- * 新メニュー 25日鶏肉の塩こうじ焼き
- * 手作りデザート 1日ミルクゼリー、8日角切りりんごゼリー、11日小豆蒸しパン、13日パンナコッタ、18日パインゼリー、19日チーズケーキ、26日ココアマフィン、28日ピーチゼリー