

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	月	ご飯・千草焼き・付合せ(カリフラワー)塩・じゃが芋とツナの煮物・味噌汁(トウアゲネギ)・ストロベリーゼリー	卵・豚ひき肉・シーチキン・木綿豆腐・油揚げ	にんじん・ほうれん草・生しいたけ・カリフラワー・いんげん・ねぎ	ごはん・油・砂糖・じゃが芋・ストロベリーゼリー	691	24.2
2	火	ご飯・鶏肉の生姜焼き・付合せ(オクラ・トマト)・胡瓜のおかか和え・味噌汁(玉葱 三つ葉)・ものヨーグルトあえ	鶏もも肉・卵・かつお節・ヨーグルト	しょうが・オクラ・トマト・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・みつば・もも缶	ごはん・砂糖・油	685	26.1
3	水	ご飯・ミートボールクチャップ煮・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・わかめと鶏肉のスープ・牛乳寒天	鶏だんご・ハム・鶏むね肉・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・わかめ・ねぎ・寒天・みかん缶	ごはん・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	784	23.5
4	木	ご飯・豚肉の(わ)焼き・付合せ(粉ふき芋・青のり)・野菜サラダ(ノンオイル)・味噌汁(モヤシアゲネギ)・バナナ(1/2本)	豚もも肉・油揚げ	玉ねぎ・青のり・きゅうり・オクラ・サニーレタス・にんじん・もやし・ねぎ・バナナ	ごはん・砂糖・油・片栗粉・じゃが芋	702	27.8
5	金	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(インゲン)塩・キャベツのゴマ酢あえ・かき玉汁(オクラ)	さば・鶏むね肉・卵	しょうが・いんげん・キャベツ・きゅうり・にんじん・オクラ	ごはん・砂糖・ごま油・白炒りごま・片栗粉	690	27.5
8	月	ご飯・鶏肉のカレー照り焼き・付合せ(トマト・リーフレタス)・いんげんのごま和え・味噌汁(キャベツ 玉葱 わかめ)・オレンジゼリー	鶏もも肉・ちくわ	トマト・リーフレタス・いんげん・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・わかめ	ごはん・小麦粉・すりごま(白)・砂糖・オレンジゼリー	672	23.9
9	火	ご飯・和風ミートローフ・付合せ(もやしリテー)・和風ハムサラダ・すまし汁(はんぺん ミツバ)・牧場の朝ヨーグルト	鶏ひき肉・豚ひき肉・卵・ハム・白はんぺん・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・生しいたけ・グリーンピース・しょうが・もやし・きゅうり・キャベツ・みつば	ごはん・パン粉・油・砂糖	685	26.4
10	水	ご飯・豆腐ともやしのチャンプルー・南瓜の含め煮・味噌汁(玉麩・エノキ・ネギ)・りんご蒸しパン	水切り豆腐・豚もも肉	もやし・にんじん・白ねぎ・にら・南瓜・オクラ・えのき茸・ねぎ・りんご缶	ごはん・油・ごま油・砂糖・玉麩・ホットケーキミックス	674	23.9
11	木	ご飯・魚の梅肉焼き・付合せ(人参&いんげん)塩・磯香和え・味噌汁(玉葱 油揚 ねぎ)・黒胡麻の牛乳寒天	さわら・油揚げ・牛乳	大葉・にんじん・いんげん・ほうれん草・もやし・刻みのみり・玉ねぎ・ねぎ・寒天	ごはん・砂糖・黒ねりごま	676	28.7
12	金	くろロールパン・鶏肉のピカタ・付合せ(ブロッコリー&コーン)・にんじんのマヨネーズサラダ・コンソメスープ(キャベツ ベーコン)・はちみつレモンゼリー	鶏むね皮つき肉・卵・シーチキン・ベーコン	ブロッコリー・ホールコーン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ	くろロールパン・黒糖ロールパン・小麦粉・バター・マヨネーズ・はちみつレモンゼリー	672	32.4
15	月	ご飯・魚のみぞれソースかけ(焼き)・付合せ(ホウレン草・人参)醤油・切干大根煮付・味噌汁(玉葱 わかめ)	さば・油揚げ	大根おろし・ねぎ・ほうれん草・にんじん・切干大根・グリーンピース・玉ねぎ・わかめ	ごはん・砂糖	668	26.9
16	火	ご飯・かに玉・中華風ソテー・中華スープ(豆腐 ニラ)・パウムクーヘン	卵・かに風味かまぼこ・むきえび・木綿豆腐	生しいたけ・玉ねぎ・白ねぎ・しょうが・グリーンピース・キャベツ・にんじん・ピーマン・にら	ごはん・砂糖・片栗粉・油・ごま油・かき油・パウムクーヘン	672	26.3
17	水	ミートスパゲティ・ポパイサラダ・コンソメスープ(キャベツ コーン パセリ)・すいか	豚ひき肉・シーチキン	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・キャベツ・ホールコーン・すいか	スパゲティ・スパゲティ・油・小麦粉・マヨネーズ	689	25.2
18	木	ご飯・鶏肉の山椒焼き・付合せ(人参、いんげん)塩・南瓜サラダ(ゆで卵)・味噌汁(大根 油揚 ねぎ)	鶏もも肉・卵・油揚げ	にんじん・いんげん・南瓜・きゅうり・玉ねぎ・大根・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	738	25.0
19	金	ご飯・冷しゃぶ・ブロッコリーの塩昆布和え・味噌汁(マコ ネギ)・とけないアイス(イチゴ)	豚ロース肉	しょうが・もやし・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・ブロッコリー・塩昆布・なめこ・ねぎ	ごはん・すりごま(白)・砂糖・ごま油・アイス風テースト(イチゴ)	703	24.7
22	月	ご飯・豚肉のマーマレード煮・付合せ(ブロッコリー)塩・和風サラダ・味噌汁(豆腐 えのき ねぎ)・人参ゼリー(寒天)	豚もも肉・かに風味かまぼこ・木綿豆腐	しょうが・ブロッコリー・わかめ・キャベツ・きゅうり・えのき茸・ねぎ・寒天・オレンジジュース	ごはん・油・マーマレード・砂糖・片栗粉・白炒りごま	681	29.3
23	火	食パン・ジャム(いちご)・鮭のムニエル野菜ソース(バター 醤油)・付合せ(サラダ菜)・ジャーマンポテト・コンソメスープ(大根 まいたけ)・ココ	さけ・ベーコン・チーズ	玉ねぎ・ピーマン・にんじん・サラダ菜・大根・まいたけ	食パン・いちごジャム・小麦粉・バター・じゃが芋・油・ココアムース	685	29.7
24	水	ご飯・鶏肉のあけぼの焼き・付合せ(インゲン・カリフラワー)塩・もやし炒め・味噌汁(南瓜 油揚 ねぎ)	鶏もも肉・ベーコン・油揚げ	いんげん・カリフラワー・もやし・ピーマン・にんじん・ホールコーン・南瓜・ねぎ	ごはん・油・片栗粉	691	26.1
25	木	ご飯・ハッシュドポーク・トマトとオクラのサラダ(ツナ)・わかめスープ(コンソメ)・プレーン蒸しパン	豚もも肉・シーチキン	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト・オクラ・ホールコーン・わかめ・ねぎ	ごはん・バター・油・砂糖・ホットケーキミックス	745	23.1
26	金	ご飯・ぎせい豆腐・付合せ(インゲン)しょうゆ・ひじきのサラダ・味噌汁(ホウレン草)・牧場の朝ヨーグルト	水切り豆腐・鶏ひき肉・卵・ちくわ・ヨーグルト	にんじん・生しいたけ・しょうが・グリーンピース・いんげん・ひじき・きゅうり・ほうれん草	ごはん・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・すりごま(白)・玉麩	692	24.2
29	月	ご飯・魚のピリカラフル・付合せ(キャベツ)・拌三絲(ハム)・中華スープ(玉葱 ニラ 椎茸)・ドーナツ	メルルーサ・ハム	ピーマン・にんじん・ホールコーン・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・にら・生しいたけ	ごはん・砂糖・ごま油・片栗粉・春雨・ドーナツ(プレーン)	673	24.7
30	火	ご飯・鶏肉のプレゼン・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)塩・コールスローサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 しめじ)・マスカットゼリー	鶏もも肉	玉ねぎ・トマト缶詰・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン・ほうれん草	ごはん・小麦粉・バター・砂糖・油・カップゼリーの素(マスカット味)	688	22.8

* 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 2日鶏肉の生姜焼き
 * 季節の献立 17日すいか 19日冷しゃぶ