

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	水	ご飯・麻婆なす・キャベツとカニカマの中華サラダ・中華スープ(青梗菜 椎茸)・小豆蒸しパン・牛乳	豚ひき肉・かに風味かまぼこ・牛乳	なす・にんじん・ねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・チンゲン菜・生しいたけ	ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉・ホットケーキミックス・ゆで小豆	675	25.8
2	木	ご飯・千草焼き・大根サラダ・味噌汁(玉葱 油揚げ)・ヨーグルトゼリー(寒天)・牛乳	卵・鶏ひき肉・シーチキン・油揚げ・ヨーグルト・牛乳	干し椎茸・たけのこ・にんじん・ほうれん草・大根・ホールコーン・玉ねぎ・ねぎ・寒天	ごはん・油・砂糖・マヨネーズ風	675	26.2
3	金	ご飯・魚のピザ焼き・コロコロサラダ・たまごスープ・すいか・牛乳	さけ・チーズ・ハム・卵・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・しめじ・にんじん・ホールコーン・えのき茸・ねぎ・すいか	ごはん・油・じゃが芋・マヨネーズ風・片栗粉	662	33.1
6	月	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(人参)・モロヘイヤの和え物・味噌汁(もやし ワカメ ネギ)・ココア蒸しパン・牛乳	豚もも肉・しらす干し・牛乳	しょうが・にんじん・モロヘイヤ・トマト・えのき茸・もやし・わかめ・ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ホットケーキミックス	668	32.9
7	火	七夕そうめん・星のコロッケ・付合せ(ツナマヨブロッコリー)・七夕デザート・牛乳	鶏むね肉・錦糸卵・シーチキン・牛乳	にんじん・オクラ・ねぎ・干し椎茸・ブロッコリー	そうめん・砂糖・星のコロッケ・油・マヨネーズ風・七夕デザート	664	29.2
8	水	ご飯・鶏肉のチーズパン粉焼き・付合せ(インゲン・コーン)・和風入ゲタイサラダ・コンソメスープ(ほうれん草 エノキ)・バナナ・牛乳	鶏ささみ・チーズ・ハム・牛乳	いんげん・ホールコーン・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・ほうれん草・えのき茸・バナナ	ごはん・小麦粉・パン粉・スパゲティ・砂糖・油	687	31.6
9	木	ご飯・魚の照り焼き風・付合せ(オクラ)・夏野菜の味噌炒め・かしわ汁・牛乳寒天・牛乳	さば・鶏もも肉・牛乳	オクラ・南瓜・なす・ピーマン・ごぼう・大根・にんじん・白ねぎ・寒天	ごはん・砂糖・油	754	31.9
10	金	食パン・ジャム(マーマレード)・ポークビーンズ・切干大根のサラダ・コンソメスープ(キャベツ・コーン)・飲む野菜と果実・牛乳	豚もも肉・大豆・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・切干大根・キャベツ・ホールコーン・飲む野菜と果実	食パン・マーマレード・じゃが芋・三温糖・油・すりごま(白)・マヨネーズ風・砂糖	736	26.8
13	月	ご飯・魚のムニエル・付合せ(カリフラワー)・ポテトサラダ・コンソメスープ(大根 まいたけ)・オレンジゼリー(寒天)・牛乳	さけ・ハム・牛乳	カリフラワー・にんじん・きゅうり・大根・まいたけ・オリーブジュース・寒天	ごはん・小麦粉・バター・じゃが芋・マヨネーズ風・砂糖	674	29.0
14	火	ご飯・炒り豆腐・きゅうりとわかめの酢の物・味噌汁(南瓜 インゲン)・マドレーヌ・牛乳	水切り豆腐・卵・鶏ささみ・しらす干し・牛乳	干し椎茸・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・わかめ・南瓜・いんげん	ごはん・油・砂糖・ホットケーキミックス・バター	688	29.5
15	水	ご飯・魚の竜田揚げ・付合せ(ブロッコリー)・トマトとベーコンのサラダ・味噌汁(玉葱 えのき ネギ)・ブルーベリーヨーグルト・牛乳	さわら・ベーコン・ヨーグルト・牛乳	しょうが・ブロッコリー・トマト・きゅうり・ホールコーン・玉ねぎ・えのき茸・ねぎ	ごはん・片栗粉・油・砂糖・ブルーベリーソース	706	28.2
16	木	ご飯・チキンチャップ・付合せ(粉ふき芋)・ツナサラダ・コンソメスープ(ほうれん草・コーン)・パイ・牛乳	鶏もも肉・シーチキン・牛乳	きゅうり・キャベツ・にんじん・ほうれん草・ホールコーン・パイ	ごはん・片栗粉・三温糖・じゃが芋・フレンチ白トressing	757	29.0
17	金	ピビンパ・ハムとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(豆腐 わかめ)・いちごミルクゼリー(寒天)・牛乳	豚ひき肉・錦糸卵・ハム・豆腐・牛乳	しょうが・もやし・ほうれん草・刻みのり・ブロッコリー・ホールコーン・わかめ・寒天	砂糖・ごま油・白炒りごま・ごはん	662	29.7
21	火	ご飯・冷しゃぶ・ポパイサラダ・味噌汁(シメジワカメ)・バナナ・牛乳	豚ロース肉・シーチキン・牛乳	しょうが・もやし・きゅうり・玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・しめじ・わかめ・バナナ	ごはん・すりごま(白)・砂糖・マヨネーズ風	770	31.4
22	水	ご飯・スパニッシュオムレツ・ハムとブロッコリーのサラダ・コンソメスープ(キャベツ 人参)・豆乳ゼリー(寒天)・牛乳	卵・ウインナー・ハム・豆乳・牛乳	トマト・ピーマン・玉ねぎ・ブロッコリー・ホールコーン・キャベツ・にんじん・寒天	ごはん・じゃが芋・油・バター・砂糖・ブルーベリーソース	672	25.6
23	木	ロールパン・ポトフ・グリーンサラダ(インゲン)・りんごのヨーグルトかけ・牛乳	鶏だんご・サイコロチーズ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・キャベツ・玉ねぎ・生しいたけ・いんげん・きゅうり・りんご缶	ロールパン・油・砂糖	671	26.6
24	金	ご飯・魚の味噌煮・付合せ(オクラ)・冬瓜の薄くず煮・すまし汁(玉麩 ネギ)・角切りパイゼリー(寒天)・牛乳	さば・鶏もも肉・牛乳	しょうが・オクラ・とうがん・干し椎茸・にんじん・ねぎ・ハイン缶・寒天	ごはん・砂糖・油・三温糖・片栗粉・玉麩	701	30.8
27	月	夏野菜カレー・和風サラダ・サイコロチーズ蒸しパン・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・サイコロチーズ・牛乳	なす・南瓜・ピーマン・オクラ・玉ねぎ・トマト・わかめ・キャベツ・きゅうり	ごはん・砂糖・油・白炒りごま・ホットケーキミックス	711	25.8
28	火	ご飯・南蛮漬け・南瓜の含め煮・味噌汁(ナメコ ネギ)・カップヨーグルト・牛乳	さけ・ヨーグルト・牛乳	ピーマン・にんじん・玉ねぎ・南瓜・いんげん・なめこ・ねぎ	ごはん・片栗粉・砂糖・三温糖	671	29.9
29	水	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(さつまいも)・胡瓜のおかか和え・すまし汁(エノキ カマボコミツバ)・野菜ジュースゼリー(寒天)・牛乳	鶏もも肉・錦糸卵・かつお節・かまぼこ・牛乳	きゅうり・にんじん・えのき茸・みつば・寒天・野菜ジュース	ごはん・片栗粉・三温糖・さつまいも・砂糖	662	28.6
30	木	ご飯・白身魚野菜ソース・カリフラワーと卵のサラダ・コンソメスープ(コマツナトウフ)・ミルクゼリー(寒天)・牛乳	メルルーサ・卵・ベーコン・豆腐・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・カリフラワー・小松菜・寒天	ごはん・片栗粉・バター・三温糖・マヨネーズ風・砂糖	662	28.4
31	金	ご飯・豚肉のくわ焼き・和風春雨サラダ・味噌汁(大根 ワカメ ネギ)・もも缶・牛乳	豚もも肉・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・いんげん・きゅうり・にんじん・大根・わかめ・ねぎ・もも缶	ごはん・砂糖・油・片栗粉・春雨	733	32.1

\* 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  
 1日 麻婆なす 3日 すいか 6日 モロヘイヤの和え物 7日 七夕メニュー 9日 夏野菜の味噌炒め  
 16日 パイン 21日 冷しゃぶ 24日 冬瓜の薄くず煮 27日 夏野菜カレー 28日 南蛮漬け

