

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・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(人参&いんげん)塩・冬瓜の海老あんかけ・味噌汁(玉麩 ミツハ)・りんごケーキ	豚もも肉・むきえび・卵・ヨーグルト	白ねぎ・にんじん・いんげん・とうがんとみつば・りんご缶	ごはん・油・すりごま(白)・片栗粉・玉麩・小麦粉・砂糖	750	31.5
2	木	ご飯・親子煮・きゅうりとわかめの酢の物・味噌汁(豆腐 長ネギアゲ)・ストロベリーゼリー	鶏むね皮つき肉・さつま揚げ・卵・木綿豆腐・油揚げ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・わかめ・白ねぎ	ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・ストロベリーゼリー	688	29.0
3	金	ご飯・鯖の漬け焼き・付合せ(マヨネーズ・人参)しょうゆ・切干大根のサラダ・味噌汁(玉葱 えのきネギ)・キャロット蒸しパン	さわら・牛乳	もやし・にんじん・ほうれん草・切干大根・玉ねぎ・えのき茸・ねぎ	ごはん・砂糖・すりごま(白)・マヨネーズ・ホットケーキミックス	671	26.8
6	月	ご飯・松風焼き・付合せ(インゲン)しょうゆ・キャベツのおかか和え・すまし汁(とろろ昆布・ネギ)・青りんごゼリー	鶏ひき肉・卵・かつお節	玉ねぎ・いんげん・キャベツ・きゅうり・にんじん・とろろ昆布・ねぎ	ごはん・パン粉・砂糖・すりごま(白)・青りんごゼリー	670	26.3
7	火	ご飯・揚げ鶏のおろしだれ・付合せ(オクラ・トマト)・春雨サラダ(手作りだし)・味噌汁(豆腐 えのき)・フルーツポンチ	鶏から揚げ・錦糸卵・木綿豆腐	大根おろし・大葉・オクラ・トマト・きゅうり・にんじん・えのき茸・寒天・洋なし缶	ごはん・砂糖・春雨・油・星形杏仁豆腐ミックス	753	24.4
8	水	ロールパン・ポークピーンズ・ツナサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 コーン)・パンナコッタ(寒天)	豚もも肉・大豆・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・ほうれん草・ホールコーン・寒天・みかん缶	ロールパン・食パン・じゃが芋・油・砂糖・マヨネーズ	690	26.7
9	木	ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(南瓜)塩・ひじきの五目煮・味噌汁(玉葱 アゲ ミツハ)	さば・豚もも肉・油揚げ	南瓜・ひじき・にんじん・いんげん・玉ねぎ・みつば	ごはん・白炒りごま・黒炒りごま・砂糖・片栗粉・油	708	27.6
10	金	ご飯・豚肉のオレンジジュース煮・付合せ(サニーレタス)・スパゲティ・サラダ・味噌汁(もやし ワカメネギ)	豚もも肉・ハム	玉ねぎ・オレンジジュース・サニーレタス・きゅうり・にんじん・もやし・わかめ・ねぎ	ごはん・バター・砂糖・片栗粉・スパゲティ・マヨネーズ	695	28.6
13	月	ご飯・魚のめんたいマヨ焼き・付合せ(キャベツ・人参)塩味・トマトとオクラのサラダ(ハム)・味噌汁(ワカメ玉麩)・パウムクーヘン	メルルーサ・辛子明太子・ハム	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・トマト・オクラ・ホールコーン・わかめ	ごはん・マヨネーズ・油・砂糖・玉麩・パウムクーヘン	696	27.5
14	火	ご飯・麻婆豆腐・法蓮草ののり和え・ニラ卵スープ	木綿豆腐・豚ひき肉・卵	白ねぎ・生しいたけ・しょうが・ほうれん草・にんじん・ホールコーン・刻みのみり・にら	ごはん・油・砂糖・ごま油・片栗粉	670	26.7
15	水	ご飯・鶏の照り煮・付合せ(人参・ブロッコリー)塩・五色和え・味噌汁(タマネギ ダイコン アゲ)・パイ	鶏もも肉・ちくわ・油揚げ	ブロッコリー・にんじん・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・大根・パイ	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・すりごま(白)	690	25.4
16	木	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・付合せ(インゲン&コーン)・じゃがいもの三杯酢・すまし汁(エノキ カマホコミツハ)・角切りももゼリー(寒天)	豚もも肉・ハム・かまぼこ	玉ねぎ・ねぎ・いんげん・ホールコーン・きゅうり・しょうが・えのき茸・みつば・もも缶	ごはん・砂糖・片栗粉・油・バター・じゃが芋	684	26.3
17	金	夏野菜カレー・じゃこサラダ・ミカンとリンゴのヨーグルト和え	鶏むね皮なし肉・しらす干し・ヨーグルト	南瓜・オクラ・なす・トマト・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・きゅうり・にんじん	ごはん・砂糖・ごま油	746	24.0
21	火	ご飯・魚のおろし煮・付合せ(ホウレン草・人参)醤油・胡瓜の小町和え・味噌汁(南瓜 インゲン)	さば・卵	しょうが・大根おろし・ねぎ・ほうれん草・にんじん・きゅうり・南瓜・いんげん	ごはん・油・砂糖・すりごま(白)	683	27.9
22	水	ご飯・豚肉の生姜焼き・付合せ(リーフレタス)・いんげんの酢味噌和え・すまし汁(冬瓜 三つ葉)・ココアトレーヌ	豚もも肉・かまぼこ・卵・牛乳	玉ねぎ・しょうが・リーフレタス・いんげん・わかめ・とうがんとみつば	ごはん・油・砂糖・片栗粉・バター・ホットケーキミックス	685	26.3
23	木	くるロールパン・ミートボール野菜ソース・付合せ(粉ふき芋)・大根とツナのサラダ・コンソメスープ(ホウレン草 エノキ)・かぼちゃプリン(寒天)	鶏だんご・シーチキン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・大根・きゅうり・ほうれん草・えのき茸・南瓜ペースト・寒天	くるロールパン・バター・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ・ホットケーキシロップ	683	23.8
24	金	ご飯・豆腐の肉野菜あんかけ・コロコロサラダ・味噌汁(ワカメ キャベツ)	木綿豆腐・鶏ひき肉・ハム	玉ねぎ・もやし・ピーマン・にんじん・生しいたけ・ホールコーン・グリーンピース・キャベツ・わかめ	ごはん・砂糖・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ	690	26.0
27	月	ご飯・鶏のレモンソース(スプレー)・付合せ(人参、いんげん)塩・ブロッコリーの和え物・味噌汁(じゃが芋 玉葱 ネギ)	鶏もも肉	にんじん・いんげん・ブロッコリー・ホールコーン・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・じゃが芋	671	25.0
28	火	ご飯・スパニッシュオムレツ・付合せ(カリフラワー)塩・グリーンサラダ インゲン・豆腐のスープ・牧場の朝ヨーグルト	卵・ウインナー・サイコロチーズ・木綿豆腐・ヨーグルト	トマト・ピーマン・玉ねぎ・カリフラワー・いんげん・きゅうり・生しいたけ	ごはん・じゃが芋・バター・油・砂糖	707	23.7
29	水	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(トマト・ブロッコリー)・もやしの中華サラダ・中華スープ(人参 玉ねぎ)・レーズン蒸しパン	鶏むね肉・ハム	しょうが・白ねぎ・トマト・ブロッコリー・もやし・きゅうり・ホールコーン・にんじん・玉ねぎ	ごはん・片栗粉・胡麻ドレッシング・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス	696	32.6
30	木	ご飯・豚肉のカレー焼き・マカロニサラダ・味噌汁(ナメコ ワカメネギ)	豚もも肉・シーチキン	ピーマン・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・なめこ・わかめ・ねぎ	ごはん・油・片栗粉・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ	711	27.1
31	金	ご飯・鮭のねぎ味噌焼き・付合せ(オクラ)しょうゆ・茄子とピーマンの煮浸し・すまし汁(法蓮草 えのき)・カスタードプリン	さけ・油揚げ	しょうが・白ねぎ・オクラ・なす・ピーマン・ほうれん草・えのき茸	ごはん・砂糖・カスタードプリン	673	29.7

\* 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日冬瓜の海老あんかけ 7日フルーツポンチ(七夕) 17日夏野菜カレー  
 28日スパニッシュオムレツ 31日茄子とピーマンの煮浸し