

| 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------|--------------|
| 3  | 月 | ご飯・変わり卵焼き・ブロッコリーのおかか和え・味噌汁(豆腐・とろろ昆布)・みかんのヨーグルトかけ・牛乳                       | 卵・鶏ひき肉・ハム・かつお節・豆腐・ヨーグルト・牛乳 | 玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・とろろ昆布・ねぎ・みかん缶                 | ごはん・じゃが芋・油・砂糖                           | 459             | 19.7         |
| 4  | 火 | 食パン・ジャム(りんご)・イタリアンチキン・キャベツとハムのサラダ・コンソメスープ(ほうれん草・コーン)・リンゴのすりおろしゼリー・牛乳      | 鶏もも肉・チーズ・ハム・牛乳             | 玉ねぎ・トマト缶・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれん草・ホールコーン・リンゴジュース | 食パン・りんごジャム・三温糖・バター・砂糖・ごま油               | 470             | 21.8         |
| 5  | 水 | ご飯・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(オクラ)・和風ポパイサラダ・味噌汁(じゃが芋・玉葱)・洋梨蒸しパン・牛乳                     | 豚もも肉・シーチキン・牛乳              | 白ねぎ・オクラ・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・洋なし缶                          | ごはん・すりごま(白)・油・砂糖・じゃが芋・ホットケーキミックス        | 516             | 22.5         |
| 6  | 木 | ご飯・魚の味噌だれかけ・付合せ(キュウリ)・ナスと南瓜の煮物・すまし汁(エノキ・かまぼこ・ミツハ)・すいか・牛乳                  | さば・かまぼこ・牛乳                 | しょうが・きゅうり・なす・南瓜・えのき茸・みつば・すいか                         | ごはん・三温糖・すりごま(白)                         | 481             | 22.0         |
| 7  | 金 | 冷やし中華・シュウマイ・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)・ストロベリープリン・牛乳                               | 錦糸卵・ハム・ホークシュウマイ・牛乳         | にんじん・きゅうり・ブロッコリー・カリフラワー                              | 中華めん・マヨネーズ風・ハバロアの素・ストロベリー味              | 462             | 18.7         |
| 19 | 水 | ご飯・ふりかけ・鶏肉の竜田揚げ・付合せ(南瓜)・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・味噌汁(玉葱・わかめ)・ぶどうゼリー(寒天)・牛乳         | 鶏もも肉・シーチキン・牛乳              | しょうが・南瓜・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・玉ねぎ・わかめ・ぶどうジュース・寒天        | ごはん・片栗粉・油・マヨネーズ風・砂糖                     | 547             | 20.8         |
| 20 | 木 | クロロールパン(こども)・ミートボールケチャップ煮・チキンごまドレサラダ・角切りももゼリー・牛乳                          | 鶏だんご・鶏むね肉・牛乳               | 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・きゅうり・キャベツ・もも缶・寒天                       | くろロールパン・三温糖・片栗粉・胡麻ドレッシング・砂糖             | 456             | 18.0         |
| 21 | 金 | ご飯・魚の蒲焼風・付合せ(ブロッコリー)・じゃがいもの三杯酢・味噌汁(モヤシ・アゲ・ネギ)・わらびもち風・牛乳                   | さわら・ハム・油揚げ・きな粉・牛乳          | しょうが・ブロッコリー・きゅうり・もやし・ねぎ                              | ごはん・片栗粉・小麦粉・三温糖・じゃが芋・砂糖                 | 490             | 23.3         |
| 24 | 月 | ご飯・鶏と高野豆腐の旨煮・春雨サラダ・すまし汁(冬瓜・みつば)・ココアマドレーヌ・牛乳                               | 高野豆腐・鶏もも肉・かまぼこ・ハム・卵・牛乳     | 玉ねぎ・にんじん・たけのこ・干し椎茸・みつば・きゅうり・とうがん                     | ごはん・三温糖・片栗粉・春雨・マヨネーズ風・ホットケーキミックス・バター・砂糖 | 533             | 19.0         |
| 25 | 火 | ハヤシライス・大根とツナのサラダ・バナナ・牛乳                                                   | 豚もも肉・シーチキン・牛乳              | 玉ねぎ・にんじん・しめじ・大根・きゅうり・バナナ                             | じゃが芋・油・ごはん・砂糖                           | 521             | 18.2         |
| 26 | 水 | ご飯・煮魚・付合せ(さつま芋)・もやし炒め・味噌汁(豆腐・えのき)・ストロベリーヨーグルト・牛乳                          | 赤魚・ベーコン・豆腐・ヨーグルト・牛乳        | しょうが・もやし・ピーマン・にんじん・ホールコーン・えのき茸                       | ごはん・砂糖・さつまいも・油・ストロベリーソース                | 470             | 23.0         |
| 27 | 木 | ご飯・タンドリーチキン(カレー風味焼き)・付合せ(トマト)・ツナとブロッコリーのサラダ・コンソメスープ(大根・舞茸)・カルピスゼリー(寒天)・牛乳 | 鶏もも肉・ヨーグルト・シーチキン・牛乳        | 玉ねぎ・トマト・ブロッコリー・ホールコーン・大根・まいたけ・寒天                     | ごはん・砂糖・油                                | 510             | 20.7         |
| 28 | 金 | ご飯・ゆで豚の甘味噌かけ・南瓜サラダ(ハム)・すまし汁(玉葱・ネギ)・パインゼリー(寒天)・牛乳                          | 豚もも肉・ハム・牛乳                 | しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・わかめ・南瓜・玉ねぎ・ねぎ・パインジュース            | ごはん・砂糖・片栗粉・マヨネーズ風・玉葱                    | 488             | 19.5         |
| 31 | 月 | ご飯・鮭のムニエル野菜のせ・トマトとオクラのサラダ(ハム)・モロヘイヤのスープ・バナナサワーゼリー(寒天)・牛乳                  | さけ・ハム・鶏ひき肉・牛乳              | 玉ねぎ・ピーマン・にんじん・トマト・オクラ・ホールコーン・モロヘイヤ・バナナ・寒天            | ごはん・片栗粉・バター・油・砂糖                        | 453             | 20.0         |

\* 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

6日 ナスとかぼちゃの煮物、すいか 7日 冷やし中華 21日 じゃがいもの三杯酢、わらびもち風

28日 ゆで豚の甘味噌かけ 31日 モロヘイヤのスープ

