

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)
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	666	29.3
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(ホウレン草・コーン)・リンゴのすりおろしゼリー(寒天)・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	733	33.5
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	740	33.7
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)	665	28.7
7	金	冷やし中華・シウマイ・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	662	27.1
19	水	ご飯・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	781	29.1
20	木	くろロールパン・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	716	28.6
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	685	30.8
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	753	28.2
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	754	26.9
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・さつま芋・油・ストロベリーソース	669	30.4
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	709	29.1
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	716	29.7
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	667	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
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

