

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・厚揚げとひじきの旨煮・オクラの和え物・味噌汁(玉麴・エノキ・ネギ)・バウムクーヘン	厚揚げ・ソフト豆腐・豚もも肉・かつお節	ひじき・にんじん・いんげん・オクラ・ホールコーン・えのき茸・ねぎ	ごはん・油・砂糖・玉麴・バウムクーヘン	697	24.6
4	火	食パン・ジャム(いちご)・ミートローフ・付合せ(粉ふき芋)・ポパイサラダ・コンソメスープ(キャベツ・椎茸)・とけないアイス(チョコ)	豚ひき肉・牛乳・卵・シーチキン	にんじん・玉ねぎ・青のり・ほうれん草・キャベツ・生しいたけ	食パン・いちごジャム・パン粉・じゃが芋・砂糖・油・アイス風デザート(チョコ)	720	29.0
5	水	ご飯・豚肉のBBQソース・付合せ(モヤシ・人参)塩・南瓜の胡麻煮・味噌汁(トウモロコシ・アゲネギ)	豚もも肉・木綿豆腐・油揚げ	しょうが・玉ねぎ・りんご缶詰・もやし・にんじん・南瓜・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉・油・すりごま(白)	679	26.8
6	木	ご飯・魚のマヨネーズ焼き・付合せ(ブロッコリー&コーン)・キャロットサラダ・わかめと鶏肉のスープ	ホキ・チーズ・鶏むね肉	玉ねぎ・エリンギ・ブロッコリー・ホールコーン・にんじん・パイン缶・レーズン・わかめ・ねぎ	ごはん・マヨネーズ・パン粉・バター・油・砂糖・片栗粉	671	25.3
7	金	ご飯・鶏肉の梅肉焼き・付合せ(オクラ・トマト)・じゃが芋と薩摩揚げの煮物・味噌汁(ほうれん草・ワケ)	鶏もも肉・さつま揚げ	大葉・オクラ・トマト・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース・ほうれん草	ごはん・砂糖・じゃが芋・玉麴	682	26.2
10	月	ご飯・肉団子の甘酢からめ・ツナとブロッコリーの中華サラダ・中華たまごスープ・牧場の朝ヨーグルト	鶏だんご・シーチキン・卵・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ブロッコリー・ホールコーン・ねぎ	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油	812	25.0
12	水	ご飯・魚の照り焼き・付合せ(インゲン)塩・キャベツのゴマ酢あえ・味噌汁(エノキ・アゲネギ)・青りんごゼリー	さわか・鶏むね肉・油揚げ	いんげん・キャベツ・きゅうり・にんじん・えのき茸	ごはん・砂糖・片栗粉・ごま油・白炒りごま・青りんごゼリー	681	29.0
17	月	ご飯・照り焼きチキン・付合せ(インゲン・カリフラワー)塩・胡瓜とチーズのおろし和え・味噌汁(南瓜・玉葱・ネギ)	鶏もも肉・サイコロチーズ	いんげん・カリフラワー・大根おろし・きゅうり・にんじん・南瓜・玉ねぎ・ねぎ	ごはん・砂糖・片栗粉	674	25.6
18	火	ご飯・麻婆なす・春雨とカニカマのサラダ・中華スープ(豆腐・ニラ)・牧場の朝ヨーグルト	豚ひき肉・かに風味かまぼこ・木綿豆腐・ヨーグルト	なす・にんじん・白ねぎ・しょうが・グリーンピース・きゅうり・ホールコーン・わかめ・にら	ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉・春雨・マヨネーズ・すりごま(白)	756	23.1
19	水	三色丼・厚揚げの五目煮・すまし汁(玉麴・みつば)・オレンジゼリー	鶏ひき肉・卵・厚揚げ・ソフト豆腐	しょうが・ほうれん草・玉ねぎ・大根・にんじん・生しいたけ・グリーンピース・みつば・オレンジジュース	砂糖・油・ごはん・玉麴・オレンジゼリー	760	28.6
20	木	ご飯・豚肉のくわ焼き・付合せ(キャベツ)・ほうれん草のなめ茸和え・味噌汁(大根・油揚げ・ネギ)・ドーナツ	豚もも肉・油揚げ	玉ねぎ・キャベツ・ほうれん草・もやし・にんじん・なめたけ・大根・ねぎ	ごはん・砂糖・油・片栗粉・ドーナツ(プレーン)	750	30.4
21	金	ご飯・白身魚野菜ソース・付合せ(もやし・ピーマン・ニラ)・カリフラワーのマヨネーズサラダ・きのこスープ・カスタードプリン	メルルーサ・ハム	玉ねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・カリフラワー・きゅうり・ホールコーン・しめじ・生しいたけ	ごはん・小麦粉・バター・砂糖・油・マヨネーズ・片栗粉・カスタードプリン	687	25.6
24	月	ご飯・ポークチャップ・付合せ(ブロッコリー)塩・ポテトサラダ・コンソメスープ(キャベツ・コーン・パセリ)	豚もも肉・シーチキン	玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー・きゅうり・にんじん・キャベツ・ホールコーン	ごはん・油・砂糖・バター・片栗粉・業務用ポテトサラダ・じゃが芋・マヨネーズ	684	25.4
25	火	ご飯・魚の塩焼き・付合せ(オクラ)しょうゆ・辛し和え・味噌汁(なす・油揚げ・ネギ)・国産りんごゼリー	塩さば・炒り卵・油揚げ	オクラ・いんげん・にんじん・なす・ねぎ	ごはん・国産りんごゼリー	731	29.6
26	水	ご飯・豆腐の中華煮・ブロッコリーと人参のごま和え・もずくスープ(ネギ)・ミニたい焼き(こしあん)	木綿豆腐・豚もも肉	玉ねぎ・生しいたけ・にんじん・にら・しょうが・ブロッコリー・もずく・ねぎ	ごはん・ごま油・砂糖・片栗粉・すりごま(白)・ミニたい焼き(こしあん)	706	26.7
27	木	ロールパン・タンダーチキン・付合せ(人参・いんげん)塩・大豆サラダ・コンソメスープ(ほうれん草・モヤシ・ベーコン)・ココアムース	鶏もも肉・ヨーグルト・大豆・ベーコン	玉ねぎ・にんじん・いんげん・キャベツ・きゅうり・ほうれん草・もやし	ロールパン・食パン・マヨネーズ・ココアムース	678	29.5
28	金	ご飯・切干大根のオムレツ・付合せ(カリフラワー)塩・和風ハムサラダ・味噌汁(生揚げ・わかめ・葱)・ストロベリーゼリー	卵・シーチキン・ハム・厚揚げ	切干大根・生しいたけ・小松菜・カリフラワー・きゅうり・キャベツ・にんじん・わかめ・ねぎ	ごはん・ごま油・油・砂糖・ストロベリーゼリー	690	24.8
31	月	ご飯・魚のレモン風味・付合せ(インゲン&コーン)・法連草ときのこのソテー・味噌汁(じゃが芋・油揚げ・ネギ)・牧場の朝ヨーグルト	ホキ・ベーコン・油揚げ・ヨーグルト	いんげん・ホールコーン・ほうれん草・しめじ・えのき茸・ねぎ	ごはん・小麦粉・砂糖・片栗粉・バター・油・じゃが芋	708	30.0

* 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 4日溶けないアイス風デザート(チョコ) 18日麻婆茄子