

※都合によりやむを得ず献立を変更させていただく場合があります。															
ひ・曜 日・曜		こ ん だ て め い 献 立 名		し よう しょく ざい 使 用 食 材						エ ネ ル ギ ー					
				あか しよくざい 赤の食材		きいろ しよくざい 黄色の食材		みどりしよくざい 緑の食材		たんぱく質 タンパク質					
				ち にく ほね 血や肉や骨になる		ねつ ちから 熱や力になる		からだちようし ととの 体の調子を整える		たんぱくざつ たんぱく質 炭水化物					
1	月	 おやすみ 													
2	火	①ミートソーススパゲティ ③ブロッコリーのゴマサラダ	②コンソメスープ ④フルーチェ（いちご）	豚ひき肉 牛乳	スパゲティ 練りごま（白） すりごま（白） バター フルーチェ（いちご） 小麦粉 ストロベリーソース	たまねぎ 干しいたけ だいこん コーン にんじん にんにく じゃがいも ピーマン ダイストマト缶 ブロッコリー	457 21 10.5 67.5 1.4								
3	水	①焼肉丼 ③ほうれん草の和風サラダ	②味噌汁（たまねぎ・キャベツ） ④ヨーグルト	卵 刻みのり 豚肉 糸かつお 鶏ささみ ヨーグルト	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 すりごま（白）	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 ピーマン	458 24 11.1 62.8 1.2								
4	木	①ごはん ③チキンカツ ⑤オレンジ	②味噌汁（はくさい・えのき） ④もやしの甘酢サラダ ⑥牛乳	鶏肉 ロースハム 牛乳	米 サラダ油 小麦粉 ごま油 ドライパン粉	はくさい きゅうり えのき にんじん もやし オレンジ	455 19 11.7 67.2 1.7								
5	金	①ロールパン ③タラとポテトのクリームグラタン ⑤バナナ	②マカロニスープ ④ミモザサラダ	ロースハム ピザ用チーズ たら 卵 牛乳	バターロール パター ツイストマカロニ 小麦粉 じゃがいも サラダ油	たまねぎ キャベツ パナナ にんじん きゅうり ブロッコリー こまつな	455 19.9 12.9 65.7 1.6								
8	月	①ふりかけごはん ③鶏のからあげ ⑤りんご	②味噌汁（キャベツ・油揚げ） ④華風和え ⑥牛乳	油揚げ 牛乳 鶏肉 ロースハム	米 サラダ油 ふりかけ ごま油 片栗粉	キャベツ こまつな りんご しょうが きゅうり にんにく にんじん	455 20.2 12.2 64.6 1.5								
9	火	①鶏塩うどん ③もやしの三色和え	②ツナじゃが煮 ④ジョア（ストロベリー）	鶏肉 ツナ 錦糸卵	うどん ジョア（ストロベリー） じゃがいも すりごま（白） サラダ油	はくさい 長ねぎ もやし にんじん たまねぎ きゅうり しいたけ グリンピース	458 20.2 10.4 70.9 1.8								
10	水	①チキンカレーライス ③ボパイサラダ	②野菜スープ ④バナナ	鶏肉 ウインナー ロースハム	米 カレールー じゃがいも オリーブ油 サラダ油	たまねぎ にんにく ほうれん草 にんじん だいこん コーン しょうが はくさい パナナ	455 15.8 11.6 71.2 0.9								
11	木	①ごはん ③かれいの煮付け ⑤ヨーグルト	②けんちん汁 ④ポテトフライ	木綿豆腐 ヨーグルト 鶏肉 かれい	米 ナチュラルポテト ごま油 サラダ油	だいこん 長ねぎ にんじん しょうが ごぼう	456 17.6 10.5 69.4 1.2								
12	金	①はちみつマーガリンサンド ③スパニッシュオムレツ ⑤野菜&果物ジュース	②アスパラのスープ ④フレンチサラダ	ウインナー ダイスチーズ 卵 ロースハム ベーコン	食パン じゃがいも マーガリン サラダ油 はちみつ	アスパラガス ほうれん草 トマト たまねぎ キャベツ ポッカレモン にんじん きゅうり 野菜&果物ジュース	430 15.5 15.8 56.5 1.6								
15	月	①ごはん ③鮭の風味焼き ⑤フルーツボンチ	②味噌汁（じゃがいも・にら） ④ハムサラダ	鮭 ロースハム	米 サラダ油 じゃがいも すりごま（白）	にら にんじん 白桃缶 パナナ 長ねぎ きゅうり みかん缶 ポッカレモン こまつな 黄桃缶 キウイフルーツ	456 19.4 8.7 72.5 1.4								
16	火	①塩ラーメン ③中華サラダ	②大学いも ④牛乳	豚肉 ロースハム 牛乳	ラーメン すりごま（白） サラダ油 さつまいも ごま油 黒ごま	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり にんじん	457 19.7 12.5 65.9 1.9								
17	水	①三色丼 ③磯香和え	②味噌汁（だいこん・こまつな） ④ヨーグルト（いちご）	鶏ひき肉 ヨーグルト（いちご） 卵 刻みのり	米 ごま油	しょうが こまつな にんじん ほうれん草 はくさい だいこん もやし	454 23.1 12.8 59 1.7								
18	木	①ごはん ③お豆腐ハンバーグ ⑤りんご	②すまし汁（わかめ・おふ） ④チーズサラダ	わかめ ひじき ロースハム 合ひき肉 牛乳 木綿豆腐 ダイスチーズ	米 サラダ油 白玉麩 オリーブ油 ドライパン粉	たまねぎ コーン ほうれん草 りんご にんじん	456 18.9 12.7 64.8 1.9								
19	金	①ロールパン ③コロッケ ⑤オレンジジュース	②キャベツスープ ④マカロニサラダ	ウインナー 豚ひき肉 ロースハム	バターロール 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも ドライパン粉 サラダ油 ツイストマカロニ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんじん オレンジジュース	456 13.5 15.9 65.4 1.7								
22	月	①ごはん ③サバの塩焼き ⑤バナナ	②味噌汁（豆腐・ほうれん草） ④鶏とキャベツのゴママヨ和え	絹ごし豆腐 さば 鶏ささみ	米 すりごま（白） サラダ油 マヨネーズ	ほうれん草 きゅうり パナナ だいこん にんじん キャベツ コーン	443 18.2 12.5 61.7 1.3								
23	火	①けんちんうどん ③もやしとハムのサラダ	②じゃがいものそばろ煮 ④ヨーグルト	鶏肉 ロースハム 油揚げ ヨーグルト 鶏ひき肉	うどん じゃがいも ごま油 サラダ油	だいこん 長ねぎ きゅうり にんじん グリンピース ごぼう もやし	455 20.2 11.9 65.7 1.7								
24	水	①五目チャーハン ③小松菜サラダ	②中華スープ ④ジョア（ピーチ）	豚ひき肉 卵 ロースハム	米 片栗粉 ごま油 マヨネーズ はるさめ ジョア（ピーチ）	にんじん キャベツ きゅうり 長ねぎ もやし トマト グリンピース こまつな	458 17 11.7 68.6 1.2								
25	木	①ごはん ③白身魚のフライ ⑤オレンジ	②味噌汁（だいこん・油揚げ） ④青菜のごま和え ⑥牛乳	油揚げ たら 牛乳	米 サラダ油 小麦粉 すりごま（白） ドライパン粉	だいこん もやし ほうれん草 オレンジ にんじん	455 20.4 11.6 65.3 1.5								
26	金	①ジャムサンド ③タンドリーチキン ⑤ヤクルト	②ココロ野菜のスープ ④ブロッコリーのツナマヨサラダ	ウインナー ツナ 鶏肉 ヨーグルト	食パン じゃがいも マヨネーズ マーガリン カレー粉 ヤクルト いちごジャム サラダ油	にんじん セロリ ブロッコリー コーン だいこん しょうが カリフラワー たまねぎ にんにく きゅうり	430 20.1 16.4 50.9 1.4								
27	土	①ごはん ③さわらのねぎ味噌焼き ⑤キウイフルーツ	②すまし汁（豆腐・わかめ） ④筑前煮	絹ごし豆腐 鶏肉 わかめ さわら	米 サラダ油 さといも	長ねぎ いんげん ごぼう キウイフルーツ にんじん	443 23.8 10.2 61 1.4								

※ 肉加工品（ハム・ウインナー・ベーコン）は、すべて無添加（アレルゲンフリー）のものを使用しています。
※ カレールー・シチュールー・ふりかけは、アレルゲンフリー（27品目不使用）のものを使用しています。
※ 甲殻類・ナッツ・そば・魚卵は、使用していません。