



※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。

ひょうび 日・曜日	献立名	使用食材			エネルギー	
		赤の食材 血や肉や骨になる	青の食材 お肉・お魚 熱や力になる	緑の食材 みどり野菜 からだを元気にする	たんぱく質 たんぱく質	糖質 糖分
1 水	①ポークカレーライス ②オニオンスープ ③磯香和え ④チョコハワイア	豚肉 ベーコン 刻みのみ 牛乳	米 じゃがいも カレー粉 サラダ油 ホイップクリーム ハワイアの素	たまねぎ にんにく しょうが にんにく ほうごさい もやし	460	15.8 15.8
2 木	①和風スパゲティ ②かぶとウインナーのスープ ③ほうれん草の和風サラダ ④すいか	ベーコン ウインナー 鶏肉 刻みのみ かつおぶし	スパゲティ オリーブ油 マーガリン 片栗粉 サラダ油	キャベツ たまねぎ にんにく かぶ ほうれん草 すいか	449	16.5 18.6
3 金	①黒糖ロール ②大根のコンソメスープ ③スパニッシュオムレツ ④ハムサラダ ⑤ジョア (白ぶどう)	ウインナー 卵 ベーコン ロースハム ジョア (白ぶどう)	黒糖ロール じゃがいも サラダ油	だいこん えのきたけ たまねぎ こまつな にんにく きゅうり	406	18.5 15.6
6 月	①みそラーメン ②じゃがいものそぼろ煮 ③中華サラダ ④ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ロースハム ヨーグルト	ラーメン サラダ油 ごま油 じゃがいも	キャベツ にんにく 長ねぎ にら しょうが グリーンピース もやし きゅうり	459	22.6 11.3
7 火	①ふりかけごはん (のり) ②味噌汁 (大根・キャベツ) ③鶏のからあげ ④華風和え ⑤フルーツポンチ	鶏肉 ロースハム	米 ふりかけ じゃがいも 片栗粉 サラダ油 ごま油	だいこん キャベツ しょうが にんにく こまつな きゅうり にんにく 黄桃缶 白桃缶 みかん缶 キウフルーツ パナナ ポッカレモン	451	16.9 8.9
8 水	①五目チャーハン ②わかめスープ ③お豆腐サラダ ④野菜&果物ジュース	豚肉 卵 わかめ 木綿豆腐	米 ごま油 ねぎごま サラダ油	にんにく 長ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり 野菜&果物ジュース	450	17.8 13.5
9 木	①ごはん ②味噌汁 (里芋・油揚げ) ③かれいの煮付 ④もやしのおひたし ⑤フルーチェ (いちご)	油揚げ かれい かつおぶし 牛乳	米 さといも 片栗粉 フルーチェ (ストロベリー)	しょうが もやし にんにく	455	18.1 14.4
10 金	①はちみつマーガリンサンド ②ポテトスープ ③豚肉のスタミナ炒め ④大根サラダ ⑤オレンジ ⑥牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	食パン マーガリン はちみつ じゃがいも サラダ油 片栗粉 ごま油	たまねぎ ほうごさい にんにく もやし にら にんにく だいこん きゅうり オレンジ	449	17.7 18.8
13 月	①ごはん ②味噌汁 (たまねぎ・キャベツ) ③サバのみぞれ煮 ④ひじきの煮物 ⑤ヤクルト	さば ひじき 油揚げ ヤクルト	米 片栗粉 サラダ油	たまねぎ キャベツ しょうが だいこんおろし にんにく しいたけ	453	17 12
14 火	①ロールパン ②マカロニスープ ③タンドリーチキン ④コーンサラダ ⑤ジョア (いちご)	ウインナー 鶏肉 ヨーグルト ツナ ジョア (いちご)	バターロール サラダ油 カレー粉 ツイストマカロニ	たまねぎ しょうが にんにく こまつな にんにく コーン	410	22.6 11
15 水	①ピピンパドル ②味噌汁 (じゃがいも・にら) ③もやしの三色和え ④青りんごゼリー	豚肉 卵 木綿豆腐	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 じゃがいも ゼリーの素 (青りんご)	にんにく しょうが にんにく ほうれん草 にら もやし きゅうり	453	14.2 12.2
16 木	①ごはん ②味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) ③赤魚の煮つけ ④ブロッコリーのゴマサラダ ⑤桃の缶詰	油揚げ 赤魚	米 ぬこごま (白) すりごま (白)	ほうれん草 しょうが ブロッコリー コーン にんにく 黄桃缶	445	20.6 11
17 金	①チキンのトマトクリームスパゲティ ②キャベツスープ ③小松菜サラダ ④ヨーグルト	鶏肉 牛乳 粉チーズ ウインナー ロースハム ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 マヨネーズ	たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム缶 トマト缶 にんにく キャベツ こまつな きゅうり にんにく	448	23.5 13.5
18 土	①わかめごはん ②味噌汁 (たまねぎ・キャベツ) ③すき焼き風煮 ④もやしとハムのサラダ ⑤ぶどうのゼリー	わかめご飯の素 豚肉 木綿豆腐 ロースハム	米 サラダ油 ごま油 ゼリーの素 (ぶどう) 白玉麩	ほうれん草 にんにく たまねぎ ほうごさい グリーンピース もやし きゅうり	450	15.7 12.6
20 月	①ごはん ②味噌汁 (こまつな・えのき) ③照り焼きつくね ④キャベツとツナのサラダ ⑤オレンジジュース	鶏肉 木綿豆腐 ツナ	米 ドライパン粉 片栗粉 サラダ油	こまつな えのきたけ しいたけ 長ねぎ しょうが キャベツ にんにく きゅうり オレンジジュース	446	17.9 11.1
21 火	①ごはん ②すまし汁 (ねぎ・えのき) ③カレーの味噌漬焼き ④筑前煮 ⑤ヨーグルト	かれい 鶏肉 ヨーグルト	米 サラダ油 さといも	長ねぎ えのきたけ しょうが にんにく ごぼう いんげん	447	21.5 10.3
22 水	①チキンピラフ ②コンソメスープ ③フレンチサラダ ④バナナ ⑤牛乳	鶏もも ウインナー ロースハム 牛乳	米 バター サラダ油	にんにく たまねぎ ピーマン パセリ ほうれん草 キャベツ きゅうり ポッカレモン パナナ	456	15.9 13.1
23 木						
24 金						
27 月	①冷やしラーメン ②青のりポテト ③ブロッコリーとツナのサラダ ④ピーチゼリー	ロースハム 錦糸卵 青のり ツナ	ラーメン ナチュラルポテト サラダ油 ゼリーの素 (ピーチ) ごま油	きゅうり ブロッコリー カリフラワー にんにく	465	14.7 13.7
28 火	①ごはん ②味噌汁 (キャベツ・わかめ) ③お豆腐ハンバーグ ④切干大根の炒め煮 ⑤野菜&果物ジュース	わかめ ひき肉 木綿豆腐 ひじき 油揚げ	米 ドライパン粉 サラダ油	キャベツ たまねぎ 切干大根 にんにく いんげん 野菜&果物ジュース	446	16 11.3
29 水	①親子丼 ②味噌汁 (ほうごさい・おろし) ③キャベツのごま和え ④みかんの缶詰	卵 鶏肉	米 サラダ油 白玉麩 すりごま (白)	たまねぎ にんにく グリーンピース ほうごさい キャベツ もやし みかん缶	445	17.4 12.7
30 木	①ふりかけごはん (のり) ②味噌汁 (だいこん・にんにく) ③揚げ鶏のレモンソース ④もやしの甘酢サラダ ⑤ヨーグルト (いちご)	鶏肉 ロースハム ヨーグルト (いちご)	米 ふりかけ 片栗粉 サラダ油 ごま油	だいこん にんにく ポッカレモン もやし きゅうり にんにく	461	20.8 12.5
31 金	①ジャムサンド ②野菜スープ ③サワラのカレー風味焼き ④ポパイサラダ ⑤ヤクルト	ウインナー さわら ロースハム ヤクルト	食パン マーガリン いちごジャム カレー粉 小麦粉 バター オリーブ油	たまねぎ ほうごさい ほうれん草 にんにく コーン	455	21.2 19.7

※ 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。