



※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。

日・曜日	献立名	使用する食材			エネルギー	
		赤の食材 血や肉や骨になる	黄色の食材 ねつちから熱や力になる	緑の食材 からだちよしととの体の調子を整える	タンパク質 たんぱく質	脂質 えんぷん 炭水化物 えんぷん 塩分
1 火	①冷やしラーメン ②筑前煮 ③ほうれん草の和風サラダ ⑤フルーチェ (ピーチ)	ロースハム 錦糸卵 鶏肉 刻みのり かつおぶし 牛乳	ラーメン ごま油 サラダ油 フルーチェ (ピーチ)	きゅうり にんじん ごぼう さといも いんげん ほうれん草	445	259 11.2 60.4 2.1
2 水	①親子丼 ②味噌汁 (はくさい・おふ) ③キャベツのごま和え ④プリン	卵 鶏肉 牛乳	米 サラダ油 白玉麩 すりごま やわらかプリンの素 (卵不使用)	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい キャベツ もやし	464	19.4 12.9 64.5 1.8
3 木	①ふりかけごはん (のり) ②味噌汁 (大根・油揚げ) ③鮭のフライ ④もやしのおひたし ⑤みかんの缶詰	油揚げ さけ かつおぶし	米 ふりかけ 小麦粉 パン粉 サラダ油	だいこん もやし にんじん みかん缶	447	21.1 13.1 58.8 1.4
4 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コールスローサラダ ⑤ジョア (ブルーベリー)	豚肉 ロースハム ジョア (ブルーベリー)	食パン マーガリン はちみつ じゃがいも サラダ油 片栗粉	たまねぎ はくさい にんじん もやし にら キャベツ きゅうり ポッカレモン	457	18.5 16.7 57.8 1.3
7 月	①ごはん ②味噌汁 (わかめ・豆腐) ③かれいの煮付 ④ひじきの煮物 ⑤ヨーグルト	わかめ 絹ごし豆腐 からすかれい ヨーグルト ひじき 油揚げ	米 片栗粉 サラダ油	しょうが にんじん しいたけ	445	18.1 11.5 65.3 1.7
8 火	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バナナ ⑥牛乳	ウインナー 卵 ベーコン ロースハム 牛乳	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 にんじん きゅうり バナナ	437	18.4 16.8 53.6 1.8
9 水	①ピピン丼 ②味噌汁 (白菜・にら) ③もやしの三色和え ④青りんごゼリー	豚肉 卵	米 ごま油 片栗粉 ゼリーの素 (青りんご)	にんにく しょうが にんじん ほうれん草 はくさい にら もやし きゅうり にんじん	450	15.4 11.3 68.9 1.2
10 木	①和風スパゲティ ②野菜スープ ③大根サラダ ④梨	ベーコン ウインナー ツナ	スパゲティ オリーブ油 マーガリン 片栗粉 ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん もやし だいこん きゅうり なし	454	14.8 20.4 54.2 1.5
11 金	①ごはん ②味噌汁 (こまつな・油揚げ) ③照り焼きつくね ④磯香和え ⑤ヤクルト	油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 刻みのり ヤクルト	米 パン粉 片栗粉 サラダ油	こまつな しいたけ 長ねぎ しょうが はくさい もやし にんじん	461	18.5 13.5 63.5 1.4
12 土	①焼肉丼 ②ココロ野菜のスープ ④キャベツとツナのサラダ ④野菜&果物ジュース	豚肉 ウインナー ツナ	米 ごま油 サラダ油 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 野菜&果物ジュース	451	13.7 13.3 66.9 0.9
14 月	①鶏塩うどん ②ポテトフライ ③フロッコリーとツナのサラダ ④フルーチェ (いちご)	鶏肉 ツナ 牛乳	うどん シューストリングポテト サラダ油 フルーチェ (いちご)	はくさい にんじん しいたけ 長ねぎ フロッコリー カリフラワー	445	19.3 14.6 59.8 1.7
15 火	①ごはん ②味噌汁 (たまねぎ・わかめ) ③サバのみぞれ煮 ④切干大根の炒め煮 ⑤ピーチゼリー	わかめ さば 油揚げ	米 片栗粉 サラダ油 ゼリーの素 (ピーチ)	たまねぎ しょうが 大根おろし 切干だいこん にんじん いんげん	459	15.6 11.3 68.5 1.2
16 水	①五目チャーハン ②わかめスープ ③お豆腐サラダ ④キウイフルーツ	豚肉 卵 わかめ 木綿豆腐	米 ごま油 ねりごま サラダ油	にんじん 長ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり キウイフルーツ	449	18.9 15.1 57.8 0.9
17 木	①ごはん ②味噌汁 (大根・キャベツ) ③サワラのカレー風味焼き ④華風和え ⑤桃の缶詰	木綿豆腐 さわら ロースハム	米 カレー粉 小麦粉 バター ごま油	だいこん こまつな きゅうり にんじん 黄桃缶	445	20.3 13.6 57.4 1.4
18 金	①ジャムサンド ②かぶとウインナーのスープ ③鶏のからあげ ④ポパイサラダ ⑤ジョア (白ぶどう)	ウインナー 鶏肉 ロースハム ジョア (白ぶどう)	食パン マーガリン いちごジャム 片栗粉 サラダ油 オリーブ油	かぶ たまねぎ しょうが にんにく ほうれん草 にんじん コーン	450	22.7 19.1 47.2 2.2
21 月	敬老の日					
22 火	秋分の日					
23 水	①ポークカレーライス ②オニオンスープ ③鶏とキャベツのゴママヨ和え ④オレンジゼリー	豚肉 ベーコン 鶏肉	米 じゃがいも カレー粉 サラダ油 マヨネーズ すりごま ゼリーの素 (オレンジ)	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	454	14.9 13.3 66.9 1.2
24 木	①ごはん ②すまし汁 (ねぎ・えのき) ③カレイの味噌漬焼き ④鶏と大根の煮物 ⑤フルーツポンチ	からすかれい 鶏肉	米 サラダ油	長ねぎ えのきたけ しょうが だいこん にんじん 黄桃缶 白桃缶 みかん缶 キウイフルーツ バナナ ポッカレモン	446	16.6 11.6 67.8 1.3
25 金	①ロールパン ②マカロニスープ ③タンダーチキン ④コーンサラダ ⑤バナナ ⑥牛乳	ウインナー 鶏肉 ヨーグルト ツナ 牛乳	バターロール ツィストマカロニ カレー粉 サラダ油	たまねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな コーン バナナ	462	23.1 16.7 55 1.7
26 土	①わかめごはん ②味噌汁 (おふ・ほうれん草) ③すきやき風煮 ④もやしとハムのサラダ ⑤ヨーグルト	わかめ 豚肉 木綿豆腐 ロースハム ヨーグルト	米 白玉麩 サラダ油 ごま油	ほうれん草 にんじん たまねぎ はくさい グリンピース もやし きゅうり	445	19.8 14 57.1 1.3
28 月	①ごはん ②味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ③さばのかば焼き ④フロッコリーのゴマサラダ ⑤野菜&果物ジュース	油揚げ さば	米 片栗粉 サラダ油 ねりごま すりごま	キャベツ しょうが フロッコリー コーン にんじん 野菜&果物ジュース	459	18.4 12.8 64.1 1
29 火	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ヤクルト	豚肉 鶏肉 ロースハム ヤクルト	ラーメン サラダ油 ごま油 じゃがいも	キャベツ にんじん 長ねぎ にら しょうが グリンピース もやし きゅうり	452	20.9 10.9 65.8 1.9
30 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ぶどうのゼリー	鶏肉 ウインナー ロースハム	米 バター サラダ油 ゼリーの素 (ぶどう)	にんじん たまねぎ ピーマン ほうれん草 キャベツ きゅうり ポッカレモン	452	14.3 12.1 69.7 1.5

※ 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。