



※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	使用食材							エネルギー						
		赤の食材 血や肉や骨になる		黄色の食材 熱や力になる		緑の食材 体の調子を整える			カロリー	脂質					
1 木	①ふりかけごはん(のり) ②味噌汁(かぶ・白菜) ③鶏のからあげ ④中華サラダ ⑤チョコババロア	鶏肉	ロースハム	牛乳	米	ふりかけ	ダイスポテト	かぶ	はくさい	しょうが	にんにく	もやし	461		
														21.3	13.4
2 金	①冷やしラーメン ②かぼちゃのきんとん ③鶏とキャベツのゴママヨ和え ④ヨーグルト(いちご)	ロースハム	鶏糸卵	鶏肉	ヨーグルト	ラーメン	ごま油	かぼちゃ	きゅうり	キャベツ	にんじん		445		
														21.8	12.1
5 月	①ごはん ②すまし汁(油揚げ・わかめ) ③鶏肉のごまみそ焼き ④もやしの甘酢サラダ ⑤りんごのムース	油揚げ	わかめ	鶏肉	米	ごま油	すりごま	もやし	きゅうり	にんじん			447		
														22.9	13
6 火	①ごはん ②味噌汁(玉葱・ほうれん草) ③白身魚のカレー風味焼き ④筑前煮 ⑤ぶどうのゼリー	ほき	鶏肉		米	カレー粉	小麦粉	たまねぎ	ほうれん草	にんじん	ごぼう	いんげん	451		
														19.6	8.8
7 水	①天の川の鶏そぼろごはん ②すまし汁(豆腐・ねぎ) ③磯香和え ④すいか	鶏肉	鶏糸卵	豆腐	米	サラダ油		にんじん	しょうが	おくら	ねぎ	はくさい	446		
														20.7	13.2
8 木	①ナポリタン ②ポテトスープ ③ハムサラダ ④ヤクルト	ウィンナー	ロースハム	ヤクルト	スバグティ	オリーブ油	サラダ油	にんにく	にんじん	たまねぎ	ピーマン	はくさい	447		
														16.4	15.1
9 金	①黒糖ロール ②大根のコンソメスープ ③ハニーチキン ④フレンチサラダ ⑤バナナ ⑥牛乳	ウィンナー	鶏肉	ロースハム	黒糖ロール	片栗粉	サラダ油	たいこん	たまねぎ	ポッカレモン	キャベツ	きゅうり	405		
														21.9	14.9
12 月	①ごはん ②味噌汁(ごまつな・えのき) ③鮭のフライ ④鶏と大根の煮物 ⑤桃の缶詰	さけ	鶏肉		米	小麦粉	パン粉	ごまつな	えのきだけ	たいこん	にんじん	黄桃缶	459		
														22	11.6
13 火	①ココアサンド ②かぶとウィンナーのスープ ③豚肉のスタミナ炒め ④キャベツとツナのサラダ ⑤ジョア(白ぶどう)	ウィンナー	豚肉	ツナ	食パン	サラダ油	マーガリン	かぶ	たまねぎ	にんじん	もやし	にら	417		
														19.5	17.9
14 水	①親子丼 ②味噌汁(はくさい・おふ) ③お豆腐サラダ ④キウイフルーツ	卵	鶏肉	豆腐	米	サラダ油	白玉粒	たまねぎ	にんじん	グリーンピース	はくさい	キャベツ	445		
														21.2	11.8
15 木	①ごはん ②味噌汁(たまねぎ・キャベツ) ③すきやき風煮 ④粉ぶき芋 ⑤プリン	豚肉	豆腐	あおのり	米	サラダ油	じゃがいも	たまねぎ	キャベツ	にんじん		はくさい	448		
														17.4	14.5
16 金	①けんちんうどん ②チーズチヂミ ③華風和え ④ヨーグルト	鶏肉	油揚げ	ピザチーズ	うどん	ごま油	小麦粉	たいこん	にんじん	ごぼう	長ねぎ	たまねぎ	447		
														22.7	11.2
17 土	①わかめごはん ②味噌汁(じゃがいも・にら) ③タンドリーチキン ④もやしとハムのサラダ ⑤野菜&果物ジュース(りんご)	鶏肉	ヨーグルト	ロースハム	米	カレー粉	サラダ油	にら	しょうが	にんにく	もやし	きゅうり	449		
														20	10.9
19 月	①ごはん ②味噌汁(大根・キャベツ) ③さばのかば焼き ④切干大根の炒め煮 ⑤ブルーチェ(ピーチ)	さば	油揚げ	牛乳	米	片栗粉	サラダ油	だいこん	キャベツ	しょうが	切干大根	にんじん	455		
														17.1	13.7
20 火	①和風スバグティ ②野菜スープ ③コーンサラダ ④青りんごゼリー	鶏肉	ウィンナー	ツナ	スバグティ	オリーブ油	マーガリン	キャベツ	にんじん	たまねぎ	もやし	みずな	452		
														21.9	10.6
21 水	①ピピン丼 ②味噌汁(かぶ・油揚げ) ③わかめと大根のツナサラダ ④ヤクルト	豚肉	卵	油揚げ	米	ごま油	片栗粉	にんにく	しょうが	にんじん	ほうれん草	かぶ	458		
														17.9	14.8
22 木															
23 金															
26 月	①キーマカレーライス ②オニオンスープ ③ブロッコリーのゴマサラダ ④野菜&果物ジュース(白ぶどう)	豚肉	ベーコン	鶏肉	米	サラダ油	ねりごま	たまねぎ	にんじん	しめじ	しょうが	にんにく	458		
														18.6	12.8
27 火	①ごはん ②すまし汁(えのきだけ・わかめ) ③カレーの味噌漬焼き ④ひじきの煮物 ⑤ヨーグルト(いちご)	わかめ	ひじき	油揚げ	米	サラダ油		えのきだけ	しょうが	にんじん	しいたけ		450		
														18.9	14.3
28 水	①焼肉丼 ②味噌汁(豆腐・ねぎ) ③ほうれん草の和風サラダ ④バナナ ⑤牛乳	豚肉	豆腐	鶏肉	米	ごま油	サラダ油	キャベツ	たまねぎ	にんじん	ほうれん草	バナナ	465		
														19	13.9
29 木	①みそラーメン ②青のりポテト ③大根サラダ ④オレンジ	豚肉	あおのり	ツナ	ラーメン	サラダ油	ごま油	キャベツ	にんじん	長ねぎ	にら	しょうが	445		
														18.6	14.1
30 金	①ロールパン ②ほうれん草のスープ ③ポテトのミートソースグラタン ④コールスーサラダ ⑤ジョア(ブルーベリー)	豚肉	ピザチーズ	ロースハム	バターロール	ツイストマカロニ		ほうれん草	たまねぎ	ダイストマト缶	キャベツ	にんじん	417		
														19.9	12.3

※ 肉加工品(ハム・ウィンナー・ベーコン)は、すべて無添加(アレルギーフリー)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、アレルギーフリー(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。