



※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			エネルギー
		あかしょくざい 赤の食材	きいろしょくざい 黄色の食材	みどりしょくざい 緑の食材	
		ちにくほね 血や肉や骨になる	ねつちから 熱や力になる	からだちよし からだの調子を整える	
1 水	①ポークカレーライス ②オニオンスープ ③マカロニサラダ ④青りんごゼリー	豚肉 ベーコン ロースハム	じゃがいも サラダ油 カレールー カレー粉 ツイストマカロニ 米 マヨドレ ゼリーの素(青りんご)	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり	464 16.4 14.4 65.8 2.1
2 木	①ふりかけごはん(のり) ②味噌汁(わかめ・えのき) ③鮭のフライ ④華風和え ⑤ヤクルト	さけ ロースハム ヤクルト わかめ	米 ふりかけ 小麦粉 パン粉 サラダ油 ごま油	えのきだけ こまつな きゅうり にんじん	448 20 11.6 64.2 2
3 金	①冷やしラーメン ②さつまいもの甘辛煮 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 鶏卵 鶏肉 ヨーグルト	ラーメン ごま油 さつまいも マヨドレ すりごま	きゅうり キャベツ にんじん	450 21.5 12.1 64.9 2.1
6 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コーンサラダ ⑤りんごのムース	油揚げ わかめ 鶏肉 ツナ 牛乳	米 ごま油 すりごま サラダ油 コーン ムースの素(りんご)	ブロッコリー にんじん	459 21.2 13.4 61.2 1.5
7 火	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みかんの缶詰	さば 油揚げ	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 いんげん みかん缶	454 17.1 14.2 60.4 1
8 水	①焼肉丼 ②味噌汁(豆腐・ねぎ) ③中華サラダ ④バナナ ⑤牛乳	豚肉 豆腐 ロースハム 牛乳	米 ごま油 片栗粉	キャベツ たまねぎ にんじん 長ねぎ もやし きゅうり バナナ	461 17.4 14.1 64.6 1.2
9 木	①ナポリタン ②ポテトスープ ③ハムサラダ ④ピーチゼリー	ウィンナー ロースハム	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 じゃがいも ゼリーの素(ピーチ)	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン はくさい こまつな きゅうり	453 16.3 16.4 60.5 2.3
10 金	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 ジョア(白ぶどう)	食パン ココア マーガリン サラダ油 片栗粉	かぶ たまねぎ にんじん もやし いら にんにく キャベツ きゅうり	417 19.5 17.9 44.5 1.6
11 土	①わかめごはん ②味噌汁(じゃがいも・にら) ③タンダーチキン ④もやしとハムのサラダ ⑤野菜&果物ジュース(りんご)	わかめご飯の素 鶏肉 ヨーグルト ロースハム	米 じゃがいも カレー粉 サラダ油 ごま油	にら しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん 野菜&果物ジュース(りんご)	449 20 10.9 65.1 1.6
13 月	①みそラーメン ②菁のりポテト ③もやしの甘酢サラダ ④フルーチェ(いちご)	豚肉 鶏肉 牛乳 あおのり	ラーメン サラダ油 ごま油 ナチュラルポテト フルーチェ(ストロベリー)	キャベツ にんじん 長ねぎ いら しょうが もやし きゅうり	463 22.6 13 62.2 1.5
14 火	①黒糖ロール ②白菜スープ 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 牛乳	黒糖ロール はちみつ 片栗粉 サラダ油	はくさい たまねぎ レモン汁 キャベツ きゅうり にんじん バナナ	406 22.1 14.9 46.5 1.8
15 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オレンジジュース	豚肉 卵 油揚げ ツナ わかめ	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 だいこん きゅうり レモン汁 オレンジジュース	461 18 14.8 62.1 1.6
16 木	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 バター 里芋 サラダ油 ゼリーの素(ぶどう)	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 71.2 1.1
17 金	①ふりかけごはん(のり) ②味噌汁(おふ・キャベツ) ③鶏のからあげ ④磯香和え ⑤ヤクルト	鶏肉 ロースハム ヤクルト のり	米 ふりかけ 白玉麩 片栗粉 サラダ油	キャベツ しょうが にんにく はくさい もやし にんじん	457 19.8 13.3 62.4 1.8
20 月	敬老の日				
21 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	わかめ からすかい ひじき 油揚げ ヨーグルト	米 サラダ油	えのきだけ しょうが にんじん しいたけ	458 19.7 14.9 60.9 1.8
22 水	①はちみつマーガリンサンド ②野菜スープ ③ポークチャップ ④お豆腐サラダ ⑤ジョア(ストロベリー)	ウィンナー 豚肉 豆腐 ジョア(ストロベリー)	食パン マーガリン はちみつ サラダ油 片栗粉 ねりごま	だいこん みずな たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり	424 19.2 16.5 49.3 1.5
23 木	秋分の日				
24 金	①和風スパゲティ ②コロコロ野菜のスープ ③小松菜サラダ ④プリン	鶏肉 ウィンナー ロースハム 牛乳	スパゲティ オリーブ油 マーガリン 片栗粉 じゃがいも マヨドレ プリンの素(卵不使用)	キャベツ たまねぎ いんげん こまつな きゅうり にんじん	445 21.9 16.1 53.6 1.5
27 月	①ごはん ②味噌汁(たまねぎ・キャベツ) ③照り焼きチキン ④ブロッコリーのゴママヨ和え ⑤野菜&果物ジュース(白ぶどう)	鶏肉	米 サラダ油 片栗粉 コーン ねりごま すりごま	たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん 野菜&果物ジュース(白ぶどう)	445 21.5 6.5 72.8 1.1
28 火	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コールスローサラダ ⑤ジョア(ブルーベリー)	豚肉 ピザチーズ ロースハム ジョア(ブルーベリー)	ロールパン ツイストマカロニ じゃがいも バター 小麦粉 サラダ油	ほうれん草 たまねぎ トマト缶 キャベツ にんじん きゅうり レモン汁	417 19.9 12.3 56.9 1.6
29 水	①親子丼 ②味噌汁(はくさい・おふ) ③ほうれん草の和風サラダ ④キウイフルーツ	卵 鶏肉 のり かつおぶし	米 サラダ油 白玉麩	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい ほうれん草 キウイフルーツ	450 24.9 10.4 61.6 1.7
30 木	①ソース焼きそば ②味噌汁(ねぎ・わかめ) ③大根サラダ ④ヨーグルト	豚肉 わかめ ツナ ヨーグルト	中華麺 サラダ油 ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 長ねぎ だいこん きゅうり	450 16.4 13.8 61.6 1.6

※ 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。