



※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		黄色の食材		タンパク質	
		血や肉や骨になる		熱や力になる		脂質	
		みどり色の食材		炭水化物		糖分	
		からだちよよし ととの 体の調子を整える		たんぱく質		えんぶん	
1 金	①ふりかけごはん(のり) ②味噌汁(かぶ・ほうれん草) ③鶏のからあげ ④キャベツのごま和え ⑤チョコババロア	鶏肉 ロースハム 牛乳	米 ふりかけ じゃがいも 片栗粉 サラダ油 すりごま ババロアの素 ホイップクリーム	かぶ ほうれん草 しょうが にんにく キャベツ	446	18.5	11.7
4 月	①ごはん ②すまし汁(えのきだけ・わかめ) ③さわらのねぎ味噌焼き ④筑前煮 ⑤フルーチェ(ビーチ)	わかめ さわら 鶏肉 牛乳	米 サラダ油 さといも フルーチェ(ビーチ)	えのきだけ 長ねぎ にんじん ごぼう いんげん	452	22.9	10.4
5 火	①ココアサンド ②大根のコンソメスープ ③豚肉のトマト煮 ④マカロニサラダ ⑤牛乳	ウインナー 豚肉 ロースハム 牛乳	食パン ココア マーガリン じゃがいも サラダ油 マヨドレ ツイストマカロニ	だいこん たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト缶 きゅうり	455	20.8	19.8
6 水	①三色丼 ②味噌汁(油揚げ・キャベツ) ③磯香和え ④オレンジゼリー	鶏肉 卵 油揚げ ロースハム 刻みり	米 サラダ油 ごま油 ゼリーの素(オレンジ)	しょうが ほうれん草 キャベツ はくさい もやし にんじん	464	20.1	15
7 木	①肉うどん ②ポテトフライ ③わかめと大根のツナサラダ ④ヨーグルト(いちご)	豚肉 わかめ ツナ ヨーグルト(いちご)	うどん シューストリングポテト サラダ油	たまねぎ 長ねぎ だいこん きゅうり ポッカレモン	457	18	15.1
8 金	①ごはん ②味噌汁(こまつな・たまねぎ) ③お豆腐ハンバーグ ④キャベツのバターソテー ⑤キウイフルーツ	合い挽き肉 豆腐 ベーコン ひじき	米 パン粉 サラダ油 バター	こまつな たまねぎ キャベツ キウイフルーツ にんじん	453	18	14
11 月	①あんかけ焼きそば ②味噌汁(えのき・じゃがいも) ③ブロッコリーとツナのサラダ ④ジョア(白ぶどう)	豚肉 ジョア(白ぶどう) ツナ	中華麺 ごま油 じゃがいも サラダ油	キャベツ もやし にんじん にら えのきだけ ブロッコリー カリフラワー	460	22.7	13
12 火	①ふりかけごはん(のり) ②味噌汁(白菜・人参) ③チキンカツ ④お豆腐サラダ ⑤ヤクルト	鶏肉 豆腐 ヤクルト	米 ふりかけ 小麦粉 パン粉 サラダ油 ねりごま	はくさい にんじん キャベツ きゅうり	445	16.2	12.1
13 水	①麻婆豆腐丼 ②もやしの中華スープ ③華風和え ④青りんごゼリー	豆腐 豚肉 ロースハム 鶏肉	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 ゼリーの素(青りんご)	長ねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく グリーンピース もやし はくさい こまつな きゅうり	462	20.1	12
14 木	①ごはん ②味噌汁(おふ・キャベツ) ③赤魚のみぞれ煮 ④ひじきの煮物 ⑤ヨーグルト	あかうお ひじき 油揚げ ヨーグルト	米 白玉麩 片栗粉 サラダ油	キャベツ しょうが 大根おろし にんじん しいたけ	454	22.3	10
15 金	①ロールパン ②野菜スープ ③バーベキューチキン ④ポテトサラダ ⑤バナナ ⑥牛乳	ウインナー 鶏肉 ロースハム 牛乳	バターロール サラダ油 じゃがいも マヨドレ	だいこん みすな たまねぎ にんにく にんじん きゅうり バナナ	451	21.4	16.9
18 月	①ごはん ②味噌汁(はくさい・おふ) ③しょうが風味の肉野菜炒め ④さつまいもの甘辛煮 ⑤フルーチェ(いちご)	豚肉 牛乳	米 白玉麩 サラダ油 片栗粉 フルーチェ(いちご) さつまいも	はくさい しょうが たまねぎ もやし にんじん にら	456	15.1	11.6
19 火	①ツナサンド ②マカロニスープ ③豚とポテトのカレー炒め ④フレンチサラダ ⑤ジョア(ブルーベリー)	ツナ ウインナー 豚肉 ロースハム ジョア(ブルーベリー)	食パン マヨドレ じゃがいも ツイストマカロニ サラダ油 カレー粉	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり ポッカレモン	434	19.3	15.9
20 水	①タコライス ②白菜スープ ③コーンサラダ ④オレンジ ⑤牛乳	豚肉 ダイスターズ ウインナー ツナ 牛乳	米 サラダ油 カレー粉	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 キャベツ ブロッコリー コーン オレンジ はくさい	455	22.9	11.1
21 木	①ごはん ②味噌汁(大根・人参) ③白身魚のから揚げ ④中華サラダ ⑤ぶどうのゼリー	ほき ロースハム	米 片栗粉 サラダ油 ごま油 ゼリーの素(ぶどう)	だいこん にんじん 大根おろし もやし きゅうり	457	18.1	10.4
22 金	①塩ラーメン ②青のりポテト ③ほうれん草の和風サラダ ④桃の缶詰	豚肉 おありのり 鶏肉 刻みりり かつおぶし	ラーメン サラダ油 ごま油 ナチュラルポテト	キャベツ たまねぎ ほうれん草 にんじん 黄桃缶	464	20.9	12.7
23 土	①中華丼 ②味噌汁(えのき・ほうれん草) ③もやしとハムのサラダ ④野菜&果物ジュース(りんご)	豚肉 ロースハム	米 サラダ油 ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん はくさい だけのこ ほうれん草 もやし きゅうり 野菜&果物ジュース(りんご) しょうが えのきだけ	452	16.8	14.2
25 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ヨーグルト(いちご)	豚肉 ヨーグルト(いちご) ベーコン	米 サラダ油 カレールー ねりごま すりごま	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく ブロッコリー コーン	465	18.2	15.7
26 火	①黒糖ロール ②かぶとウインナーのスープ ③コロッケ ④ポパイサラダ ⑤野菜&果物ジュース(白ぶどう)	ウインナー 豚肉 ロースハム	黒糖ロール じゃがいも サラダ油 パン粉 オリーブ油	かぶ たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン 野菜&果物ジュース(白ぶどう)	432	15.2	15.2
27 水	①豚丼 ②味噌汁(えのき・豆腐) ③キャベツとツナのサラダ ④バナナ	豚肉 豆腐 ツナ	米 ごま油 片栗粉 サラダ油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース えのきだけ キャベツ きゅうり バナナ	464	17.1	13.2
28 木	①ごはん ②味噌汁(ねぎ・わかめ) ③白身魚の野菜あんかけ ④切干大根の炒め煮 ⑤ビーチゼリー	わかめ からすかい 油揚げ	米 サラダ油 片栗粉 ゼリーの素(ビーチ)	長ねぎ たまねぎ にんじん はくさい 切干大根 いんげん	457	15.5	12.5
29 金	①ミートソーススパゲティ ②キャベツスープ ③大根サラダ ④かぼちゃケーキ ⑤牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	スパゲティ バター 小麦粉 ごま油 かぼちゃ	たまねぎ ピーマン にんじん しいたけ にんにく トマト缶 キャベツ だいこん きゅうり	465	19.6	12.6
					67.7	1.2	

※ 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。