



※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<br>日・曜日 | ようび | こ<br>ん<br>だ<br>て<br>め<br>い<br>献<br>立<br>名 |                                    | 使<br>用<br>食<br>材                          |   |   |     |   |      | エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー |       |
|-----------|-----|---|------------------------------------|---|---|---|-----|---|------|-----------------------|-------|
|           |     |   |                                    | あ<br>か<br>し<br>ょ<br>く<br>ざ<br>い<br>赤の食材   |   | ま<br>い<br>ろ<br>し<br>ょ<br>く<br>ざ<br>い<br>黄色の食材   |     | み<br>ど<br>り<br>し<br>ょ<br>く<br>ざ<br>い<br>緑の食材                                      |      | タンパク質                 | 脂質    |
|           |     |   |                                    | ち<br>に<br>く<br>ほ<br>ね<br>血や肉や骨になる         |   | ね<br>つ<br>ち<br>か<br>ら<br>熱や力になる   |     | か<br>ら<br>だ<br>ち<br>よ<br>う<br>し<br>と<br>の<br>体<br>の<br>調<br>子<br>を<br>整<br>え<br>る |      | たんぱく質                 | エネルギー |
| 1         | 金   | ①ふりかけごはん(のり)<br>③鶏のからあげ<br>⑤チョコババロア       | ②味噌汁(かぶ・ほうれん草)<br>④キャベツのごま和え       | 鶏肉<br>ロースハム<br>牛乳                         | 米<br>ふりかけ<br>じゃがいも<br>片栗粉<br>サラダ油<br>すりごま<br>ババロアの素<br>ホイップクリーム | かぶ<br>ほうれん草<br>しょうが<br>にんにく<br>キャベツ<br>にんじん<br>もやし                                      | 446 | 18.5  | 11.7 |                       |       |
| 4         | 月   | ①ごはん<br>③さわらのねぎ味噌焼き<br>⑤フルーチェ(ビーチ)        | ②すまし汁(えのきだけ・わかめ)<br>④筑前煮           | わかめ<br>さわら<br>鶏肉<br>牛乳                    | 米<br>サラダ油<br>さといも<br>フルーチェ(ビーチ)                                 | えのきだけ<br>長ねぎ<br>にんじん<br>ごぼう<br>いんげん   | 452 | 22.9  | 10.4 |                       |       |
| 5         | 火   | ①ココアサンド<br>③豚肉のトマト煮<br>⑤牛乳                | ②大根のコンソメスープ<br>④マカロニサラダ            | ウインナー<br>豚肉<br>ロースハム<br>牛乳                | 食パン<br>ココア<br>マーガリン<br>じゃがいも<br>サラダ油<br>マヨドレ<br>ツイストマカロニ        | だいこん<br>たまねぎ<br>にんじん<br>にんにく<br>しょうが<br>トマト缶<br>きゅうり                                    | 455 | 20.8  | 19.8 |                       |       |
| 6         | 水   | ①三色丼<br>③磯香和え                             | ②味噌汁(油揚げ・キャベツ)<br>④オレンジゼリー         | 鶏肉<br>卵<br>油揚げ<br>ロースハム<br>刻みのみり          | 米<br>サラダ油<br>ごま油<br>ゼリーの素(オレンジ)                                 | しょうが<br>ほうれん草<br>キャベツ<br>はくさい<br>もやし<br>にんじん  | 464 | 20.1  | 15   |                       |       |
| 7         | 木   | ①肉うどん<br>③わかめと大根のツナサラダ                    | ②ポテトフライ<br>④ヨーグルト(いちご)             | 豚肉<br>わかめ<br>ツナ<br>ヨーグルト(いちご)             | うどん<br>シューストリングポテト<br>サラダ油                                      | たまねぎ<br>長ねぎ<br>だいこん<br>きゅうり<br>ポッカレモン   | 457 | 18  | 15.1 |                       |       |
| 8         | 金   | ①ごはん<br>③お豆腐ハンバーグ<br>⑤キウイフルーツ             | ②味噌汁(こまつな・たまねぎ)<br>④キャベツのバターソテー    | 合い挽き肉<br>豆腐<br>ベーコン<br>ひじき                | 米<br>パン粉<br>サラダ油<br>バター   | こまつな<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>キウイフルーツ<br>にんじん   | 453 | 18  | 14   |                       |       |
| 11        | 月   | ①あんかけ焼きそば<br>③ブロッコリーとツナのサラダ               | ②味噌汁(えのき・じゃがいも)<br>④ジョア(白ぶどう)      | 豚肉<br>ジョア(白ぶどう)<br>ツナ                     | 中華麺<br>ごま油<br>じゃがいも<br>サラダ油                                     | キャベツ<br>もやし<br>にんじん<br>にら<br>えのきだけ<br>ブロッコリー<br>カリフラワー                                  | 460 | 22.7  | 13   |                       |       |
| 12        | 火   | ①ふりかけごはん(のり)<br>③チキンカツ<br>⑤ヤクルト           | ②味噌汁(白菜・人参)<br>④お豆腐サラダ             | 鶏肉<br>豆腐<br>ヤクルト                          | 米<br>ふりかけ<br>小麦粉<br>パン粉<br>サラダ油<br>ねりごま                         | はくさい<br>にんじん<br>キャベツ<br>きゅうり  | 445 | 16.2  | 12.1 |                       |       |
| 13        | 水   | ①麻婆豆腐丼<br>③華風和え                           | ②もやしの中華スープ<br>④青りんごゼリー             | 豆腐<br>豚肉<br>ロースハム<br>鶏肉                   | 米<br>サラダ油<br>片栗粉<br>ごま油<br>ゼリーの素(青りんご)                          | 長ねぎ<br>にんじん<br>しいたけ<br>しょうが<br>にんにく<br>グリーンピース<br>もやし<br>はくさい<br>こまつな<br>きゅうり           | 462 | 20.1  | 12   |                       |       |
| 14        | 木   | ①ごはん<br>③赤魚のみぞれ煮<br>⑤ヨーグルト                | ②味噌汁(おふ・キャベツ)<br>④ひじきの煮物           | あかうお<br>ひじき<br>油揚げ<br>ヨーグルト               | 米<br>白玉麩<br>片栗粉<br>サラダ油   | キャベツ<br>しょうが<br>大根おろし<br>にんじん<br>しいたけ   | 454 | 22.3  | 10   |                       |       |
| 15        | 金   | ①ロールパン<br>③バーベキューチキン<br>⑤バナナ              | ②野菜スープ<br>④ポテトサラダ<br>⑥牛乳           | ウインナー<br>鶏肉<br>ロースハム<br>牛乳                | バターロール<br>サラダ油<br>じゃがいも<br>マヨドレ                                 | だいこん<br>みすな<br>たまねぎ<br>にんにく<br>にんじん<br>きゅうり<br>バナナ                                      | 451 | 21.4  | 16.9 |                       |       |
| 16        | 土   | ①中華丼<br>③もやしとハムのサラダ                       | ②味噌汁(えのき・ほうれん草)<br>④野菜&果物ジュース(りんご) | 豚肉<br>ロースハム                               | 米<br>サラダ油<br>ごま油<br>片栗粉   | たまねぎ<br>にんじん<br>はくさい<br>たけのこ<br>ほうれん草<br>もやし<br>きゅうり<br>野菜&果物ジュース(りんご)<br>しょうが<br>えのきだけ | 452 | 16.8  | 14.2 |                       |       |
| 18        | 月   | ①ごはん<br>③しょうが風味の肉野菜炒め<br>⑤フルーチェ(いちご)      | ②味噌汁(はくさい・おふ)<br>④さつまいもの甘辛煮        | 豚肉<br>牛乳                                  | 米<br>白玉麩<br>サラダ油<br>片栗粉<br>フルーチェ(いちご)<br>さつまいも                  | はくさい<br>しょうが<br>たまねぎ<br>もやし<br>にんじん<br>にら   | 456 | 15.1  | 11.6 |                       |       |
| 19        | 火   | ①ツナサンド<br>③豚とポテトのカレー炒め<br>⑤ジョア(ブルーベリー)    | ②マカロニスープ<br>④フレンチサラダ               | ツナ<br>ウインナー<br>豚肉<br>ロースハム<br>ジョア(ブルーベリー) | 食パン<br>マヨドレ<br>じゃがいも<br>ツイストマカロニ<br>サラダ油<br>カレー粉                | たまねぎ<br>にんじん<br>いんげん<br>キャベツ<br>きゅうり<br>ポッカレモン  | 434 | 19.3  | 15.9 |                       |       |
| 20        | 水   | ①タコライス<br>③コーンサラダ<br>⑤牛乳                  | ②白菜スープ<br>④オレンジ                    | 豚肉<br>ダイスチーズ<br>ウインナー<br>ツナ<br>牛乳         | 米<br>サラダ油<br>カレー粉   | たまねぎ<br>にんじん<br>にんにく<br>トマト缶<br>キャベツ<br>ブロッコリー<br>コーン<br>オレンジ<br>はくさい                   | 455 | 22.9  | 11.1 |                       |       |
| 21        | 木   | ①ごはん<br>③白身魚のから揚げ<br>⑤ぶどうのゼリー             | ②味噌汁(大根・人参)<br>④中華サラダ              | ほき<br>ロースハム                               | 米<br>片栗粉<br>サラダ油<br>ごま油<br>ゼリーの素(ぶどう)                           | だいこん<br>にんじん<br>大根おろし<br>もやし<br>きゅうり  | 457 | 18.1  | 10.4 |                       |       |
| 22        | 金   | ①塩ラーメン<br>③ほうれん草の和風サラダ                    | ②青のりポテト<br>④桃の缶詰                   | 豚肉<br>おあおり<br>鶏肉<br>刻みのみり<br>かつおぶし        | ラーメン<br>サラダ油<br>ごま油<br>ナチュラルポテト                                 | キャベツ<br>たまねぎ<br>ほうれん草<br>にんじん<br>黄桃缶  | 464 | 20.9  | 12.7 |                       |       |
| 25        | 月   | ①キーマカレーライス<br>③ブロッコリーのゴマサラダ               | ②オニオンスープ<br>④ヨーグルト(いちご)            | 豚肉<br>ヨーグルト(いちご)<br>ベーコン                  | 米<br>サラダ油<br>カレールー<br>ねりごま<br>すりごま                              | たまねぎ<br>にんじん<br>しめじ<br>しょうが<br>にんにく<br>ブロッコリー<br>コーン                                    | 465 | 18.2  | 15.7 |                       |       |
| 26        | 火   | ①黒糖ロール<br>③コロッケ<br>⑤野菜&果物ジュース(白ぶどう)       | ②かぶとウインナーのスープ<br>④ポパイサラダ           | ウインナー<br>豚肉<br>ロースハム                      | 黒糖ロール<br>じゃがいも<br>サラダ油<br>パン粉<br>オリーブ油                          | かぶ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ほうれん草<br>コーン<br>野菜&果物ジュース(白ぶどう)                                   | 432 | 15.2  | 15.2 |                       |       |
| 27        | 水   | ①豚丼<br>③キャベツとツナのサラダ                       | ②味噌汁(えのき・豆腐)<br>④バナナ               | 豚肉<br>豆腐<br>ツナ                            | 米<br>ごま油<br>片栗粉<br>サラダ油   | たまねぎ<br>にんじん<br>しょうが<br>にんにく<br>グリーンピース<br>えのきだけ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>バナナ                 | 464 | 17.1  | 13.2 |                       |       |
| 28        | 木   | ①ごはん<br>③白身魚の野菜あんかけ<br>⑤ビーチゼリー            | ②味噌汁(ねぎ・わかめ)<br>④切干大根の炒め煮          | わかめ<br>からすかいたい<br>油揚げ                     | 米<br>サラダ油<br>片栗粉<br>ゼリーの素(ビーチ)                                  | 長ねぎ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>はくさい<br>切干大根<br>いんげん   | 457 | 15.5  | 12.5 |                       |       |
| 29        | 金   | ①ミートソーススパゲティ<br>③大根サラダ<br>⑤牛乳             | ②キャベツスープ<br>④かぼちゃケーキ               | 豚肉<br>ツナ<br>牛乳                            | スパゲティ<br>バター<br>小麦粉<br>ごま油<br>かぼちゃ                              | たまねぎ<br>ピーマン<br>にんじん<br>しいたけ<br>にんにく<br>トマト缶<br>キャベツ<br>だいこん<br>きゅうり                    | 465 | 19.6  | 12.6 |                       |       |

※ 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。