



※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 たんぱく質 脂質 たんすいゆがぶつ 炭水化物 塩分 |
|------|---|--------------------------------------|--|--|--|
| | | あかしょくざい 赤の食材 ちやくほね 血や肉や骨になる | きいろしょくざい 黄色の食材 ねつちから 熱や力になる | みどりしょくざい 緑の食材 からだちようし ととの 体の調子を整える | |
| 1 月 | ①ごはん ③カレーの味噌漬焼き ⑤ヤクルト ②すまし汁(えのきだけ・豆腐) ④ひじきの煮物 | 豆腐 油揚げ ヤクルト | 米 サラダ油 | えのきだけ しょうが にんじん しいたけ | 461 17.9 14.7 64.1 1.6 |
| 2 火 | ①ココアサンド ③豚肉のスタミナ炒め ⑤牛乳 ②かぶとウインナーのスープ ④フレンチサラダ | 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 サラダ油 片栗粉 | かぶ たまねぎ にんじん もやし いら キャベツ きゅうり レモン汁 にんにく | 452 20.9 22 41.8 1.9 |
| 3 水 | 文化の日 | | | | |
| 4 木 | ①ナポリタン ③ハムサラダ ②ポテトスープ ④ぶどうのゼリー | ウインナー 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(ぶどう) | にんにく にんじん たまねぎ ビーマン はくさい こまつな きゅうり | 452 16.3 16.4 60.5 2.3 |
| 5 金 | ①ふりかけごはん(おかか) ③鶏のからあげ ⑤ジョア(ブルーベリー) ②味噌汁(おふ・キャベツ) ④磯香和え | 鶏肉 ジョア(ブルーベリー) ロースハム 刻みのり | 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 | 448 21.8 9.8 65.9 2 |
| 8 月 | ①けんちんうどん ③鶏とキャベツのゴママヨ和え ②さつまいもの甘辛煮 ④ヨーグルト(いちご) | 鶏肉 ヨーグルト(いちご) 油揚げ | うどん ごま油 さつまいも マヨドレ すりごま | だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり | 463 22.8 10.6 69.8 1.1 |
| 9 火 | ①ごはん ③トマトソースハンバーグ ⑤ヤクルト ②味噌汁(じゃがいも・いら) ④もやしとハムのサラダ | 合い挽き肉 豆腐 ロースハム ヤクルト | 米 じゃがいも パン粉 サラダ油 ごま油 | いら たまねぎ トマト缶 もやし きゅうり にんじん | 464 18.4 11.7 69.6 2.1 |
| 10 水 | ①ピビンパ丼 ③わかめと大根のツナサラダ ②味噌汁(かぶ・油揚げ) ④青りんごゼリー | 豚肉 卵 油揚げ わかめ ツナ | 米 片栗粉 ごま油 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 かぶ だいこん きゅうり レモン汁 | 447 17.1 14.7 58.5 1.6 |
| 11 木 | ①ふりかけごはん(おかか) ③鮭のフライ ⑤りんご ②味噌汁(わかめ・えのき) ④華風和え | わかめ さけ ロースハム | 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 りんご | 452 19.5 13.8 61.7 2.1 |
| 12 金 | ①黒糖ロール ③ハニーチキン ⑤バナナ ②白菜スープ ④キャベツとツナのサラダ ⑥牛乳 | ウインナー 鶏肉 ツナ 牛乳 | 黒糖ロール 片栗粉 サラダ油 はちみつ | はくさい たまねぎ レモン汁 キャベツ にんじん きゅうり バナナ | 404 21.4 15 46.3 1.5 |
| 13 土 | ①焼肉丼 ③中華サラダ ②味噌汁(豆腐・ねぎ) ④野菜&果物ジュース(白ぶどう) | 豚肉 豆腐 ロースハム | 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 野菜&果物ジュース(白ぶどう) | 457 17.9 13.6 62.9 1.6 |
| 15 月 | ①ソース焼きそば ③大根サラダ ②味噌汁(小松菜・じゃがいも) ④ぶどうのムース | 豚肉 ツナ 牛乳 | 中華麺 サラダ油 じゃがいも ごま油 ムースの素(ぶどう) | キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン こまつな きゅうり だいこん | 461 14.7 14.8 64.5 1.5 |
| 16 火 | ①はちみつマーガリンサンド ③ポークチャップ ⑤牛乳 ②野菜スープ ④お豆腐サラダ | ウインナー 豚肉 豆腐 牛乳 | 食パン マーガリン はちみつ サラダ油 ねりごま 片栗粉 | だいこん みずな たまねぎ ビーマン にんにく キャベツ きゅうり にんじん | 400 18.4 18.8 39 1.5 |
| 17 水 | ①親子丼 ③ほうれん草の和風サラダ ②味噌汁(はくさい・おふ) ④プリン | 卵 鶏肉 刻みのり かつおぶし 牛乳 | 米 サラダ油 白玉麩 プリン(素(卵不使用)) | たまねぎ にんじん グリンピース はくさい ほうれん草 | 465 26.2 11.2 61.4 1.7 |
| 18 木 | ①ごはん ③さばのかば焼き ⑤オレンジゼリー ②味噌汁(大根・キャベツ) ④切干大根の炒め煮 | さば 油揚げ | 米 片栗粉 サラダ油 ゼリーの素(オレンジ) | だいこん キャベツ しょうが 切干大根 にんじん いんげん | 461 16.8 14.1 62.5 1 |
| 19 金 | ①ごはん ③鶏肉のごまみそ焼き ⑤ジョア(ストロベリー) ②すまし汁(油揚げ・わかめ) ④コーンサラダ | 油揚げ 鶏肉 ツナ ジョア(ストロベリー) わかめ | 米 ごま油 すりごま サラダ油 | ブロッコリー にんじん コーン | 450 23.7 10.1 64 1.4 |
| 22 月 | ①ごはん ③白身魚のカレー風味焼き ⑤ヨーグルト ②味噌汁(玉葱・ほうれん草) ④筑前煮 | ほき 鶏肉 ヨーグルト | 米 カレー粉 小麦粉 バター さといも サラダ油 | たまねぎ ほうれん草 にんじん ごぼう いんげん | 448 23.8 9 65.5 1.2 |
| 23 火 | 勤労感謝の日 | | | | |
| 24 水 | ①ポークカレーライス ③マカロニサラダ ②オニオンスープ ④ピーチゼリー | 豚肉 ベーコン ロースハム | 米 じゃがいも サラダ油 カレールー カレー粉 マヨドレ ゼリーの素(ピーチ) マカロニ | たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり | 465 16.4 14.4 65.8 2.1 |
| 25 木 | ①和風スパゲティ ③小松菜サラダ ⑤牛乳 ②ココロ野菜のスープ ④オレンジ | 鶏肉 ウインナー 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 | キャベツ たまねぎ にんじん いんげん こまつな きゅうり オレンジ | 453 23.2 14.3 58.9 1.5 |
| 26 金 | ①ごはん ③照り焼きチキン ⑤野菜&果物ジュース(りんご) ②味噌汁(たまねぎ・キャベツ) ④ブロッコリーのゴマサラダ | 鶏肉 | 米 サラダ油 片栗粉 ねりごま すりごま | たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン にんじん 野菜&果物ジュース(りんご) | 450 21.7 7.5 71.5 1.1 |
| 29 月 | ①みそラーメン ③もやしの甘酢サラダ ②青のりポテト ④フルーチェ(いちご) | 豚肉 あおのり 鶏肉 牛乳 | ラーメン ナチュラルポテト フルーチェ(いちご) サラダ油 ごま油 | 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 |
| 30 火 | ①ロールパン ③ポテトのミートソースグラタン ⑤バナナ ②ほうれん草のスープ ④コールスローサラダ ⑥牛乳 | 豚肉 チーズ ロースハム 牛乳 | バターロール 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 | 441 19.8 15.8 55.8 1.7 |

※ 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。