



※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 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 からだちよしとど 体の調子を整える	タンパク質 たんぱく質	脂質 えんじゆ	炭水化物 たんぱく質		
2月	①ピラフ ②大根のコンソメスープ ③こいのぼりハンバーグ ④コーンサラダ ⑤オレンジジュース	鶏肉 ウインナー ハンバーグ ツナ	米 バター サラダ油 シューestringポテト	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん ブロッコリー コーン オレンジジュース	457	15	13.1	69.6	1.4
3火									
4水									
5木									
6金	①ソース焼きそば ②わかめスープ ③キャベツとツナのサラダ ④ピーチゼリー	豚肉 わかめ ツナ	中華麺 ゼリーの素 (ピーチ) サラダ油	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 長ねぎ きゅうり	448	17.5	9.6	71.3	1.1
7土	①焼肉丼 ②味噌汁 (豆腐・白菜) ③小松菜サラダ ④ヨーグルト	豚肉 豆腐 ロースハム ヨーグルト	米 ごま油 片栗粉 マヨドレ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな きゅうり にんじん はくさい	446	19.7	14.3	56.9	1.7
9月	①ごはん ②すまし汁 (えのきだけ・水菜) ③カレイの味噌漬焼き ④ひじきの煮物 ⑤ヤクルト	からすかい ひじき 油揚げ ヤクルト	米 サラダ油	えのきだけ みずな しょうが にんじん しいたけ	457	17.6	14.4	64.4	1.6
10火	①ロールパン ②ポテトスープ ③マカロニグラタン ④コールスローサラダ ⑤野菜&果物ジュース(白ぶどう)	鶏肉 牛乳 ピザチーズ ロースハム	バターロール 小麦粉 バター サラダ油 ツイストマカロニ じゃがいも	たまねぎ はくさい にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり レモン汁 野菜と果物ジュース (白ぶどう) マジックルム缶	425	18.1	13.4	58.3	1.7
11水	①親子丼 ②味噌汁 (大根・わかめ) ③もやしの甘酢サラダ ④プリン	卵 鶏肉 わかめ 牛乳	米 プリンの素 (卵不使用) サラダ油 ごま油	たまねぎ にんじん グリンピース もやし きゅうり だいこん	449	25.2	10.9	59.2	1.5
12木	①ナポリタン ②キャベツスープ ③ほうれん草の和風サラダ ④バナナ ⑤牛乳	ウインナー 鶏肉 刻みのり かつおぶし 牛乳	スパゲティ サラダ油 オリーブ油	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ほうれん草 バナナ	464	19.1	15.2	63.9	1.6
13金	①ごはん ②味噌汁 (おふ・小松菜) ③すきやき風煮 ④わかめと大根のツナサラダ ⑤ヨーグルト (いちご)	豚肉 豆腐 わかめ ヨーグルト (いちご) ツナ	米 白玉麩 サラダ油	こまつな にんじん たまねぎ はくさい グリンピース だいこん きゅうり レモン汁	459	21	14.9	58.6	1.2
16月	①ごはん ②味噌汁 (たまねぎ・もやし) ③照り焼きチキン ④ブロッコリーのゴマサラダ ⑤フルーチェ (ピーチ)	鶏肉 ロースハム 牛乳	米 サラダ油 すりごま ねりごま フルーチェ (ピーチ) 片栗粉	たまねぎ もやし ブロッコリー コーン にんじん	452	21.5	9.5	67.8	2
17火	①ふりかけごはん (おかか) ②味噌汁 (白菜・人参) ③鮭のフライ ④鶏と大根の煮物 ⑤ぶどうのゼリー	さけ 鶏肉	米 ふりかけ 小麦粉 パン粉 ゼリーの素 (ぶどう) サラダ油	はくさい にんじん だいこん	457	19.5	8.1	72.7	1.9
18水	①キーマカレーライス ②オニオンスープ ③ハムサラダ ④オレンジ ⑤牛乳	豚肉 ベーコン ロースハム 牛乳	米 サラダ油 カレールー	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく こまつな きゅうり オレンジ	458	17	16.5	58.6	1.5
19木	①みそラーメン ②甘辛揚げじゃが ③中華サラダ ④ヨーグルト	豚肉 ロースハム ヨーグルト	ラーメン サラダ油 ごま油 じゃがいも 片栗粉 すりごま	キャベツ にんじん 長ねぎ いら しょうが もやし きゅうり	451	21.3	12.5	62	1.9
20金	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 (ブルーベリー)	ウインナー 豚肉 豆腐 ジョア (ブルーベリー)	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 キャベツ きゅうり にんにく	419	19.1	15.4	51.4	1.4
23月	①けんちんうどん ②ポテトフライ ③鶏とキャベツのゴママヨ和え ④オレンジゼリー	鶏肉 油揚げ	うどん ごま油 サラダ油 シューestringポテト マヨドレ すりごま ゼリーの素 (オレンジ)	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり	453	17.3	13	66.4	0.9
24火	①黒糖ロール ②白菜スープ ③ハニーチキン ④大根サラダ ⑤バナナ ⑥牛乳	ウインナー 鶏肉 ツナ 牛乳	黒糖ロール はちみつ 片栗粉 ごま油	はくさい たまねぎ レモン汁 だいこん にんじん きゅうり バナナ	428	22.8	17	45.8	1.6
25水	①三色丼 ②味噌汁 (ねぎ・わかめ) ③もやしとハムのサラダ ④フルーチェ (いちご)	鶏肉 卵 わかめ ロースハム 牛乳	米 サラダ油 ごま油 フルーチェ (いちご)	しょうが ほうれん草 長ねぎ もやし きゅうり にんじん	445	21.3	14.9	54.3	2.1
26木	①ふりかけごはん (おかか) ②味噌汁 (おふ・キャベツ) ③鶏のからあげ ④ポテトサラダ ⑤キウイフルーツ	鶏肉 ロースハム	米 ふりかけ 白玉麩 片栗粉 サラダ油 じゃがいも マヨドレ	キャベツ しょうが にんにく にんじん きゅうり キウイフルーツ	452	19.3	13	62.5	2.1
27金	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ヤクルト	ほき 鶏肉 ヤクルト	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	451	21.6	9	68.7	1.1
30月	①ごはん ②すまし汁 (えのきだけ・わかめ) ③鶏肉のごまみそ焼き ③ブロッコリーとツナのサラダ ⑤青りんごゼリー	わかめ 鶏肉 ツナ	米 ごま油 すりごま サラダ油 ゼリーの素 (青りんご)	えのきだけ ブロッコリー カリフラワー にんじん	451	19.7	11.1	66.6	1.4
31火	①ジャムサンド ②かぶとウインナーのスープ ③豚肉のスタミナ炒め ④フレンチサラダ ⑤ジョア (白ぶどう)	ウインナー 豚肉 ロースハム ジョア (白ぶどう)	食パン マーガリン いちごジャム 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 レモン汁	412	19.6	17.5	43.7	1.6

※ 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。