



※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 ねつちから熱や力になる	緑の食材 からだちよしととの体の調子を整える	タンパク質 たんぱく質	脂質 あぶら	炭水化物 でんぷん
1 月	①和風スパゲティ ②ポテトスープ ③小松菜おかかサラダ ④ヤクルト	鶏肉 かつおぶし ヤクルト	スパゲティ オリーブ油 マーガリン 片栗粉 じゃがいも サラダ油	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい こまつな きゅうり	447	23.7	8.7
2 火	①ごはん ②味噌汁(ほうれん草・えのき) ③赤魚のみぞれ煮 ④ひじきの煮物 ⑤青りんごゼリー	あかうお ひじき 油揚げ	米 片栗粉 サラダ油 ゼリーの素(青りんご)	ほうれん草 えのきたけ しょうが しいたけ 大根おろし にんじん	462	19.3	10
3 水	①タコライス ②白菜スープ ③もやしとハムのサラダ ④オレンジ	豚肉 チーズ ウインナー ロースハム	米 サラダ油 カレー粉 ごま油	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 キャベツ はくさい もやし きゅうり オレンジ	446	21.6	14.4
4 木	①ごはん ②すまし汁(わかめ・ねぎ) ③松風焼き ③磯香和え ⑤ヨーグルト(いちご)	わかめ 鶏肉 豆腐 あおのり ヨーグルト(いちご) のり	米 パン粉 サラダ油 すりごま	長ねぎ たまねぎ にんじん しょうが はくさい もやし	448	28.1	7.9
5 金	①ロールパン ②野菜スープ ③バーベキューチキン ④フレンチサラダ ⑤牛乳 ⑥バナナ	ウインナー 鶏肉 ロースハム 牛乳	バターロール サラダ油	だいこん みすな たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモン汁 パナナ	438	22.6	17.3
8 月	①ごはん ②すまし汁(えのき・油揚げ) ③白身魚のねぎ味噌焼き ④筑前煮 ⑤フルーチェ(ビーチ)	油揚げ ほき 鶏肉 牛乳	米 サラダ油 さといも フルーチェ	えのきたけ 長ねぎ にんじん ごぼう いんげん	452	24.7	10
9 火	①あんかけ焼きそば ②味噌汁(豆腐・ねぎ) ③ほうれん草の和風サラダ ④プリン	豚肉 豆腐 鶏肉 のり かつおぶし 牛乳	中華麺 ごま油 サラダ油 プリン(素(卵不使用))	キャベツ もやし にんじん たら 長ねぎ ほうれん草	452	22.2	13.5
10 水	①麻婆豆腐丼 ②中華コーンスープ ③キャベツとツナのサラダ ④すいか	豆腐 豚肉 鶏肉 ツナ	米 サラダ油 片栗粉 クリームコーン缶	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 長ねぎ キャベツ きゅうり すいか	457	19.4	13.4
11 木							
12 金							
15 月	①トマトチキンカレーライス ②オニオンスープ ③ブロッコリーとツナのサラダ ④野菜&果物ジュース(白ぶどう)	鶏肉 ベーコン ツナ	米 じゃがいも サラダ油 カレールー	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 ブロッコリー カリフラワー 野菜と果物のジュース(白ぶどう)	449	17.2	12.2
16 火	①ごはん ②味噌汁(油揚げ・小松菜) ③白身魚の野菜あんかけ ④さつまいもの甘辛煮 ⑤ヨーグルト	油揚げ からすかいたい ヨーグルト	米 サラダ油 さつまいも 片栗粉	こまつな たまねぎ にんじん はくさい	452	17	10.4
17 水	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フルーチェ(いちご)	豚肉 わかめ ツナ 牛乳	うどん シューストリングポテト サラダ油 フルーチェ	たまねぎ 長ねぎ だいこん きゅうり レモン汁	446	15.9	15.3
18 木	①ふりかけごはん(のり) ②味噌汁(もやし・わかめ) ③鶏のからあげ ④華風和え ⑤オレンジゼリー	わかめ 鶏肉	米 ふりかけ 片栗粉 サラダ油 ゼリーの素(オレンジ) ごま油	もやし しょうが にんにく こまつな きゅうり にんじん	452	18.9	10.6
19 金	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コールスローサラダ ④ジョア(ブルーベリー)	ウインナー 豚肉 ロースハム ジョア(ブルーベリー)	食パン ココア マーガリン じゃがいも サラダ油	だいこん たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモン汁 トマト缶	453	21.9	14.3
22 月	①ジャージャー麺 ②もやしの中華スープ ③ブロッコリーのゴマサラダ ④ヤクルト	豚肉 鶏肉 ロースハム ヤクルト	ラーメン ごま油 片栗粉 すりごま ねりごま	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ブロッコリー コーン	456	23.5	10.2
23 火	①黒糖ロール ②マカロニスープ ③豚とポテトのカレー炒め ④鶏とキャベツのゴママヨ和え ⑤バナナ ⑥牛乳	ウインナー 豚肉 鶏肉 牛乳	黒糖ロール マカロニ じゃがいも サラダ油 カレー粉 マヨドレ すりごま	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり バナナ	433	18.8	16.2
24 水	①ピビンパル ②味噌汁(油揚げ・大根) ③もやしの甘酢サラダ ④ジョア(白ぶどう)	豚肉 卵 油揚げ 鶏肉 ジョア(白ぶどう)	米 ごま油 片栗粉	にんにく にんじん ほうれん草 もやし きゅうり しょうが だいこん	464	27.3	11.7
25 木	①ごはん ②味噌汁(かぶ・水菜) ③トマトソースハンバーグ ④キャベツのバターソテー ⑤みかんの缶詰	合いびき肉 豆腐 ベーコン	米 パン粉 サラダ油 バター	かぶ みすな たまねぎ トマト缶 キャベツ にんじん みかん缶	452	16.1	12.7
26 金	①ごはん ②味噌汁(たまねぎ・小松菜) ③白身魚のから揚げ ④鶏と大根の煮物 ⑤ぶどうのゼリー	ほき 鶏肉	米 片栗粉 サラダ油 ゼリーの素(ぶどう)	たまねぎ こまつな 大根おろし 大根 にんじん	445	19.4	8.9
27 土	①わかめごはん ②味噌汁(はくさい・おふ) ③タンドリーチキン ④ジャーマンポテト ⑤ヨーグルト(いちご)	鶏肉 ヨーグルト ウインナー わかめご飯の素 ヨーグルト(いちご)	米 白玉麩 カレー粉 サラダ油 じゃがいも	はくさい しょうが にんにく たまねぎ にんじん	458	21	11.4
29 月	①ごはん ②味噌汁(ねぎ・わかめ) ③さばのかば焼き ④切干大根の炒め煮 ⑤ビーチゼリー	わかめ さば 油揚げ	米 片栗粉 サラダ油 ゼリーの素(ビーチ)	長ねぎ しょうが 切干大根 にんじん いんげん	460	15.7	12.3
30 火	①ミートソーススパゲティ ②キャベツスープ ③ポパイサラダ ④野菜&果物ジュース(りんご)	豚肉 ロースハム	スパゲティ バター 小麦粉 オリーブ油	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 ほうれん草 コーン 野菜と果物のジュース(りんご)	457	21.1	11.2
31 水	①豚丼 ②味噌汁(えのき・豆腐) ③大根サラダ ④すいか	豚肉 豆腐 ツナ	米 ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリーンピース えのきたけ だいこん きゅうり すいか	445	19.9	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。