



※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	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 体の調子を整える	タンパク質 たんぱく質	脂質 えんじゆ	水分 水分
1	水	①あんかけ焼きそば ②わかめスープ ③ほうれん草の和風サラダ ④フルーチェ (ピーチ)	豚肉 わかめ 鶏肉 刻みのり 牛乳 かつおぶし	中華麺 ごま油 サラダ油 フルーチェ (ピーチ)	キャベツ もやし にんじん いら 長ねぎ ほうれん草	403	20.9 13 57.9 1.7	
2	木	①ふりかけごはん (のり) ②味噌汁 (油揚げ・キャベツ) ③タンドリーチキン ④キャベツのごま和え ⑤青りんごゼリー	鶏肉 ヨーグルト ロースハム 油揚げ	米 ふりかけ カレー粉 サラダ油 ゼリーの素 (青りんご) すりごま	もやし しょうが にんにく キャベツ にんじん	409	16.7 9.1 68.3 1.7	
3	金	①タコライス ②白菜スープ ③コーンサラダ ④みかん	豚肉 チーズ ウィンナー ツナ	米 サラダ油 カレー粉 ポテト	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 キャベツ はくさい ブロッコリー コーン みかん	435	21.8 12.3 63.3 1.5	
6	月	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 ポテト サラダ油	たまねぎ 長ねぎ だいこん きゅうり レモン汁	381	16.8 13.7 50.8 1.8	
7	火	①ポークカレーライス ②オニオンスープ ③もやしとハムのサラダ ④バナナ ⑤牛乳	豚肉 ベーコン ロースハム 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールー カレー粉 ごま油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり バナナ	513	20.7 20.4 68.1 2.4	
8	水	①黒糖ロール ②かぶとウィンナーのスープ ③コロケ ④ポパイサラダ ⑤野菜&果物ジュース(白ぶどう)	ウィンナー 豚肉 ロースハム	黒糖ロール じゃがいも サラダ油 小麦粉 バン粉 オリブ油	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)	462	15.5 21.6 58.3 1.8	
9	木	①三色丼 ②味噌汁 (白菜・おふ) ③もやしの甘酢サラダ ④ジョア (ブルーベリー)	鶏肉 卵 ジョア (ブルーベリー)	米 サラダ油 ごま油 白玉麩	しょうが ほうれん草 白菜 もやし きゅうり にんじん	457	25 11 66.1 1.5	
10	金	①ごはん ②すまし汁 (えのき・油揚げ) ③さわらのねぎ味噌焼き ④筑前煮 ⑤オレンジゼリー	油揚げ さわら 鶏肉	米 サラダ油 さといも ゼリーの素 (オレンジ)	えのきたけ 長ねぎ にんじん ごぼう いんげん	432	22.6 9.3 67.2 1.5	
13	月	①ミートソーススパゲティ ②キャベツスープ ③ブロッコリーとツナのサラダ ④ぶどうのゼリー	豚肉 ツナ	スパゲティ バター 小麦粉 サラダ油 ゼリーの素 (ぶどう)	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 ブロッコリー カリフラワー	450	21.6 10.7 73.4 2.1	
14	火	①ココアサンド ②オニオンスープ ③ポークチャップ ④コールスローサラダ ⑤牛乳	ベーコン 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	たまねぎ にんじん レモン汁 にんにく しょうが トマト缶 キャベツ きゅうり	400	18.5 19.7 44.8 2	
15	水	①ごはん ②味噌汁 (こまつな・たまねぎ) ③揚げ鶏のレモンソース ④華風和え ⑤ヨーグルト (いちご)	鶏肉 ヨーグルト (いちご)	米 ごま油 片栗粉 サラダ油	こまつな たまねぎ レモン汁 きゅうり にんじん	449	20.2 15.3 60.4 1.3	
16	木	①ふりかけごはん (おかか) ②味噌汁 (おふ・キャベツ) ③赤魚のみぞれ煮 ④切干大根の炒め煮 ⑤ピーチゼリー	あかうお 油揚げ	米 白玉麩 片栗粉 サラダ油 ゼリーの素 (ピーチ) ふりかけ	キャベツ しょうが にんじん 大根おろし いんげん 切干大根	436	18.7 8.9 70.8 1.6	
17	金	①豚丼 ②味噌汁 (えのき・豆腐) ③中華サラダ ④ジョア (ブルーベリー)	豚肉 豆腐 ロースハム ジョア (ブルーベリー)	米 ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース えのきたけ もやし きゅうり	471	20.6 12.1 71.8 1.6	
20	月	①ごはん ②味噌汁 (大根・人参) ③白身魚のカレー風味焼き ④鶏とキャベツのゴママヨ和え ⑤みかん	ほき 鶏肉 牛乳	米 カレー粉 バター 小麦粉 マヨドレ すりごま	だいこん にんじん きゅうり キャベツ みかん	400	19.4 12.4 56.3 1	
21	火	①ロールパン ②ブラウンシチュー ③小松菜サラダ ④バナナ ⑤牛乳	豚肉 ロースハム 牛乳	バターロール サラダ油 じゃがいも シチューミックス (ビーフ) マヨドレ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース こまつな きゅうり バナナ	423	18.1 18.3 53.1 2.4	
22	水	①麻婆豆腐丼 ②もやしの中華スープ ③大根サラダ ④フルーチェ (いちご)	豆腐 豚肉 ロースハム ツナ 牛乳	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 フルーチェ (いちご)	長ねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく グリンピース もやし はくさい だいこん きゅうり	410	17 12.8 60.9 2	
23	木							
24	金	①ごはん ②味噌汁 (白菜・人参) ③ハーベキューチキン ④お豆腐サラダ ⑤オレンジジュース	鶏肉 豆腐	米 サラダ油 ねりごま	はくさい にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく オレンジジュース	416	18.9 9.2 67.9 1.4	
27	月	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ひじきの煮物 ⑤ヨーグルト	わかめ からすかい 油揚げ ひじき ヨーグルト	米 サラダ油 片栗粉	長ねぎ たまねぎ にんじん はくさい しいたけ	452	19.4 15 63.8 1.7	
28	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ヤクルト	ツナ ウィンナー 豚肉 ロースハム ヤクルト	食パン マヨドレ マカロニ じゃがいも 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 レモン汁	380	16.2 16.7 46 1.7	

※ 肉加工品(ハム・ウィンナー・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。