



※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。

ひょうび 日・曜日	こんたてめい 献立名	使用食材			エネルギー						
		あかしよぐい 赤の食材 ちにくほね 血や肉や骨になる	きいろしよぐい 黄色の食材 わつもちかち 熟や力になる	みどりしよぐい 緑の食材 からだちよし 体の調子を整える	タンパク質 たんぱく質	脂質 あぶら	塩分 しお				
1	水	①ごはん ③鶏肉のごまみそ焼き ⑤野菜&果物ジュース(白ぶどう)	②すまし汁(えのきだけ・わかめ) ④コーンサラダ	わかめ 鶏肉 ツナ	米 ごま油 すりごま サラダ油	えのきだけ フロccoliリー にんじん コーン 野菜&果物ジュース(白ぶどう)	445	20.1	11.5	69.7	1.5
2	木	①ナポリタン ③お豆腐サラダ	②大根のコンソメスープ ④みかんの缶詰	ウインナー ベーコン 豆腐	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 ねりごま	たまねぎ बीマン キャベツ だいこん にんじん にんにく きゅうり みかんの缶詰	444	15.7	20.1	57	3.2
3	金	①ひな祭りの鶏そぼろ寿司 ③磯香和え	②味噌汁(油揚げ・ねぎ) ④ピーチゼリー	鶏肉 鶏糸卵 油揚げ 刻みのり ロースハム	米 サラダ油 ゼリーの素(ピーチ)	にんじん しょうが きゅうり 長ねぎ はくさい もやし	426	17.6	10.3	68.1	1.6
6	月	①ソース焼きそば ③大根サラダ	②わかめスープ ④ヨーグルト	豚肉 わかめ ツナ ヨーグルト	中華麺 サラダ油 ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん बीマン 長ねぎ だいこん きゅうり	402	19.1	58.8	13.4	1.2
7	火	①焼肉丼 ③もやしの甘酢サラダ	②味噌汁(豆腐・ねぎ) ④オレンジジュース	豚肉 鶏肉 豆腐	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 オレンジジュース	426	20.8	11.4	62.3	1.3
8	水	①はちみつマーガリンサンド ③ポークチャップ ⑤キウイフルーツ	②野菜スープ ④フレンチサラダ ⑥牛乳	ウインナー 豚肉 ロースハム 牛乳	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 みすな たまねぎ にんじん बीマン にんにく キャベツ きゅうり レモン汁 キウイフルーツ	396	18.4	18.8	45.2	1.7
9	木	①ごはん ③お豆腐ハンバーグ ⑤フルーチェ(いちご)	②ほうれん草のスープ ④ジャーマンポテト	合い挽き肉 豆腐 ひじき ウインナー 牛乳	米 パン粉 サラダ油 じゃがいも フルーチェ(いちご)	ほうれん草 たまねぎ にんじん	402	18.6	9.5	65.8	1.3
10	金	①ごはん ③白身魚のカレー風味焼き ⑤オレンジゼリー	②味噌汁(玉葱・もやし) ④筑前煮	ほき 鶏肉	米 カレー粉 小麦粉 バター サラダ油 ゼリーの素(オレンジ)	たまねぎ もやし にんじん ごぼう さといも いんげん	421	20.3	8.7	67.9	1.2
13	月	①けんちんうどん ③鶏とキャベツのゴママヨ和え	②ポテトフライ ④ヨーグルト(いちご)	鶏肉 油揚げ ヨーグルト(いちご)	うどん ごま油 サラダ油 ポテト 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	364	20.3	11.1	51.1	0.9
14	火	①ジャムサンド ③照り焼きチキン ⑤バナナ	②キャベツスープ ④ほうれん草の和風サラダ ⑥牛乳	鶏肉 刻みのり かつおぶし 牛乳	食パン マーガリン いちごジャム 片栗粉	キャベツ たまねぎ ほうれん草 にんじん バナナ	389	24.7	12	50.7	1.7
15	水	①ごはん ③豚肉のスタミナ炒め ⑤フルーチェ(ピーチ)	②味噌汁(大根・人参) ④ブロッコリーのゴマサラダ	豚肉 ロースハム 牛乳	米 サラダ油 片栗粉 ねりごま すりごま フルーチェ(ピーチ)	だいこん にんじん たまねぎ もやし いら にんにく ブロッコリー コーン	432	18.7	13.7	61.8	1.6
16	木	①キーマカレーライス ③キャベツとツナのサラダ	②オニオンスープ ④青りんごゼリー	豚肉 ベーコン ツナ	米 サラダ油 カレールー ゼリーの素(青りんご)	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	430	14.4	14.4	65.1	1.4
17	金	①ごはん ③カレイの味噌漬け焼き ⑤ジョア(白ぶどう)	②すまし汁(えのきだけ・豆腐) ④ひじきの煮物	豆腐 からすかひ ひじき 油揚げ ジョア(白ぶどう)	米 サラダ油	えのきだけ しょうが にんじん しいたけ	449	20.7	14.9	61.2	1.9
20	月	おやすみ									
21	火	春分の日									
22	水	①ポークカレーライス ③わかめと大根のツナサラダ	②味噌汁(はくさい・おふ) ④バナナ	豚肉 わかめ ツナ	米 じゃがいも サラダ油 カレーフレーク カレー粉 白玉麩	たまねぎ にんじん しょうが にんにく 白菜 だいこん きゅうり レモン汁 バナナ	449	17.4	15.8	64.4	2
23	木	①ふりかけごはん(おかか) ③白身魚のから揚げ ⑤野菜&果物ジュース(りんご)	②味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草) ④もやしの甘酢サラダ	ほき 鶏肉	米 ふりかけ 片栗粉 サラダ油 ごま油	たまねぎ ほうれん草 大根おろし もやし きゅうり にんじん 野菜&果物ジュース(りんご)	436	20.3	9	70.5	1.8
24	金	①黒糖ロール ③ハニーチキン ⑤ジョア(白ぶどう)	②白菜スープ ④ブロッコリーとツナのサラダ	ウインナー 鶏肉 ツナ ジョア(白ぶどう)	黒糖ロール はちみつ 片栗粉 サラダ油	はくさい たまねぎ レモン汁 ブロッコリー カリフラワー にんじん	401	22.6	18.8	38.9	1.5
27	月	①ごはん ③鮭のちゃんちゃん焼き ⑤ぶどうのゼリー	②すまし汁(豆腐・ねぎ) ④中華サラダ	豆腐 さけ ロースハム	米 サラダ油 ごま油 ゼリーの素(ぶどう)	長ねぎ キャベツ にんじん बीマン たまねぎ もやし きゅうり	446	20.4	9.3	72.1	2.1
28	火	①ロールパン ③コールスローサラダ ⑤牛乳	②ブラウンシチュー ④バナナ	豚肉 ロースハム 牛乳	バターロール じゃがいも サラダ油 シチューミクス(ビーフ)	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 グリンピース キャベツ にんじん きゅうり レモン汁 バナナ	421	17.9	17.8	54	2.2
29	水	①ごはん ③鶏のからあげ ⑤プリン	②味噌汁(おふ・キャベツ) ④ポテトサラダ	鶏肉 ロースハム 牛乳	米 白玉麩 片栗粉 サラダ油 じゃがいも マヨドレ プリン(卵不使用)	キャベツ しょうが にんにく にんじん きゅうり	453	19.6	12.6	69.2	1.3

※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・そば・ナッツは使用していません。