



※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		こ ん だ て め い 献立名	し よう く さい 使 用 食 材			エ ネ ル ギ ー	
			あ か し ょ く ざ い 赤の食材	き い ろ し ょ く ざ い 黄色の食材	み ど り し ょ く ざ い 緑の食材	たん ぱ く 質	し じ つ 脂 質
			ち に く ほ ね 血や肉や骨になる	ね つ ち か ら 熱や力になる	か ら だ ち ょう し と の 体の調子を整える	たん す い か ゆ つ 炭水化物	え ん ぶ ん 塩分
3	月	①キーマカレーライス ②オニオンスープ ③ブロッコリーとツナのサラダ ④オレンジジュース	豚肉 ベーコン ツナ	米 カレールー サラダ油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく しめじ ブロッコリー カリフラワー オレンジジュース	432	
						16.8	14.4
						63.2	1.4
4	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ボパイサラダ ⑤ジョア(白ぶどう)	ツナ ウインナー 豚肉 ロースハム ジョア(白ぶどう)	食パン マヨドレ マカロニ じゃがいも カレー粉 サラダ油 オリーブ油	たまねぎ にんじん いんげん ほうれん草 コーン	424	
						22.7	19.2
						45	2.2
5	水	①タコライス ②野菜スープ ③小松菜サラダ 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 マヨドレ カレー粉	だいこん みずな たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん オレンジ	410	
						20.2	12.8
						57.4	1.8
6	木	①ごはん ②味噌汁(ほうれん草・えのき) ③バーベキューチキン ④ブロッコリーとチーズのサラダ ⑤ピーチゼリー	鶏肉 チーズ	米 サラダ油 ゼリーの素(ピーチ)	ほうれん草 えのきだけ たまねぎ にんにく ブロッコリー にんじん コーン	430	
						18.9	10.3
						69.6	1.6
7	金	①あんかけ焼きそば ②わかめスープ ③大根サラダ ④ヨーグルト(いちご)	豚肉 わかめ ツナ ヨーグルト(いちご)	中華麺 ごま油	キャベツ もやし にんじん にら 長ねぎ 大根 にんじん きゅうり	422	
						21	15
						57.6	1.8
10	月	①ごはん ②味噌汁(大根・キャベツ) ③鶏のから揚げ ④小松菜ベーコンソテー ⑤野菜&果物ジュース(りんご)	鶏肉 ベーコン	米 片栗粉 サラダ油 バター	大根 キャベツ しょうが にんにく 小松菜 にんじん たまねぎ 野菜&果物ジュース(りんご)	448	
						13.8	16.8
						62.8	1
11	火	①ロールパン ②白菜スープ ③タンドリーチキン ④わかめと大根のツナサラダ ⑤バナナ ⑥牛乳	ウインナー 鶏肉 ヨーグルト わかめ ツナ 牛乳	バターロール サラダ油 カレー粉	はくさい たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり レモン汁 バナナ	431	
						22.2	20.2
						45.6	1.5
12	水	①肉うどん ②ポテトフライ ③ブロッコリーのごまサラダ ④フルーチェ(ピーチ)	豚肉 ロースハム 牛乳	うどん シュースtringポテト サラダ油 フルーチェ(ピーチ) ねりごま すりごま	たまねぎ 長ねぎ ブロッコリー コーン にんじん	410	
						17.6	15.6
						54.2	2.1
13	木	①ポークカレーライス ②オニオンスープ ③マカロニサラダ ④青りんごゼリー	豚肉 ベーコン ロースハム	米 じゃがいも サラダ油 カレーフレーク カレー粉 マカロニ マヨドレ ゼリーの素(青りんご)	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり	484	
						15.7	17.8
						70.2	2.1
14	金	①ごはん ②味噌汁(白菜・おふ) ③しょうが風味の肉野菜炒め ④さつまいもの甘辛煮 ⑤ヨーグルト(いちご)	豚肉 ヨーグルト(いちご)	米 サラダ油 片栗粉 さつまいも 白玉麴	はくさい しょうが たまねぎ もやし にんじん にら	443	
						17.2	10.8
						72.5	1.4
17	月	①ふりかけごはん(のり) ②味噌汁(ねぎ・わかめ) ③サバの塩焼き ④切干大根の炒め煮 ⑤オレンジゼリー	わかめ さば 油揚げ	米 ふりかけ サラダ油 ゼリーの素(オレンジ)	長ねぎ 大根おろし 切干大根 にんじん いんげん	450	
						18.8	15
						63.7	1.6
18	火	①黒糖ロール ②かぶとウインナーのスープ ③コロッケ ④フレンチサラダ ⑤キウイフルーツ ⑥牛乳	ウインナー 豚肉 ロースハム 牛乳	黒糖ロール じゃがいも サラダ油 小麦粉 パン粉	かぶ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン汁 キウイフルーツ	445	
						15.9	22.9
						52	1.7
19	水	①みそラーメン ②青のりポテト ③ほうれん草の和風サラダ ④フルーチェ(いちご)	豚肉 青のり 鶏肉 刻みのり かつお節 牛乳	ラーメン ポテト サラダ油 ごま油 フルーチェ(いちご)	キャベツ にんじん ねぎ にら しょうが ほうれん草	419	
						21.6	13
						60.7	1.6
20	木	①豚丼 ②味噌汁(えのき・豆腐) ③中華サラダ ④ぶどうのゼリー	豚肉 豆腐 ロースハム	米 ごま油 片栗粉 ゼリーの素(ぶどう)	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース えのきだけ もやし きゅうり	389	
						14.4	9.6
						66.7	1.3
21	金	①ごはん ②味噌汁(白菜・おふ) 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ヤクルト	合い挽き肉 木綿豆腐 ベーコン ヤクルト	米 白玉麴 パン粉 サラダ油 バター	はくさい たまねぎ キャベツ にんじん トマト缶	439	
						18.5	11.2
						69.5	2.1
24	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野菜&果物ジュース(白ぶどう)	油揚げ ほき 鶏肉	米 サラダ油 さといも	えのき ねぎ にんじん ごぼう いんげん 野菜&果物ジュース(白ぶどう)	444	
						23.5	8.5
						72.2	1.6
25	火	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ ③磯香和え ④ジョア(ストロベリー)	豆腐 豚肉 ロースハム 鶏肉 刻みのり ジョア(ストロベリー)	米 サラダ油 片栗粉	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 キャベツ はくさい もやし	417	
						21.7	9
						66.4	1.9
26	水	①ココアサンド ②白菜スープ ③ポークチャップ ④コールスローサラダ ⑤牛乳	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 片栗粉 サラダ油	はくさい たまねぎ にんじん ビーマン にんにく キャベツ きゅうり レモン汁	443	
						19.7	24.3
						42.9	1.7
27	木	①ミートソーススパゲティ ②キャベツスープ ③大根サラダ ④プリン	豚肉 ツナ 牛乳	スパゲティ バター 小麦粉 ごま油 プリンの素(卵不使用)	たまねぎ ビーマン にんじん しいたけ にんにく トマト缶 キャベツ だいこん きゅうり	444	
						21.5	11.1
						70.8	2.5
28	金	①ごはん ②味噌汁(白菜・人参) ③チキンカツ ④お豆腐サラダ ⑤ヤクルト	鶏肉 豆腐 ヤクルト	米 小麦粉 パン粉 ねりごま サラダ油	はくさい にんじん キャベツ きゅうり	417	
						16	12.1
						63.4	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・ナッツ・そば・魚卵は、使用していません。