



※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	献立名	使用食材			エネルギー	
		赤の食材	黄色の食材	緑の食材	タンパク質	脂質
		血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	水分	糖分
1 水	①ロールパン ②オクラのかきたまスープ ③タラとポテトのクリームグラタン ④コールスローサラダ ⑤牛乳	卵 ロースハム 牛乳 タラ チーズ	バターロール ジャがいも マーガリン マヨネーズ	オクラ たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャバツ しめじ フロッコリー コーン	438 20.2 20.1 44.8 1.9	
2 木	①わかめごはん ②味噌汁 ③サワラのカレー焼き ④キャバツのガーリックソテー ⑤青菜とちくわの和え物 ⑥メロン	サワラ ベーコン 焼ちくわ わかめごはんの素	米 マーガリン サラダ油 ごま油 ジャがいも	キャバツ たまねぎ キヌサヤ もやし 小松菜 にんじん コーン にんにく メロン	428 17.4 15 53.9 1.6	
3 金	①醤油ラーメン ②マカロニスープ ③さつまいもと大豆のカリントウ ④わかめの中華和え ⑤大根ツナサラダ ⑥オレング	卵 ナルト 牛乳 わかめ	ラーメン さつまいも サラダ油 中華ドレッシング 大豆	ほうれん草 もやし 長ネギ きゅうり バイン缶	430 14.5 10.1 70.6 2	
6 月	①ごはん ②マカロニスープ ③ガーリックチキンソテー ④マッシュポテト ⑤大根ツナサラダ ⑥オレング	ウィンナー 鶏肉 ツナ 牛乳	米 マカロニ サラダ油 マーガリン 中華ドレッシング ジャがいも	キャバツ たまねぎ にんじん にんにく オレング フロッコリー きゅうり コーン だいこん	422 14.4 14.6 55.7 1.7	
7 火	①ごはん ②なめこの味噌汁 ③赤魚の煮つけ ④さつまいもの甘辛煮 ⑤キャバツの塩昆布和え ⑥ヨーグルト	赤魚 油揚げ ヨーグルト 塩昆布	米 さつまいも	なめこ 万能ねぎ しょうが キャバツ きゅうり にんじん	409 17.3 4.9 71.4 2	
8 水	①ロールパン ②オニオンスープ ③トマトクリームハンバーグ ④ポテトサラダ ⑤ヤクルト	ベーコン ひき肉 ヤクルト 牛乳 ロースハム	バターロール マヨネーズ サラダ油 パン粉 マーガリン ジャがいも	たまねぎ にんじん トマト缶 きゅうり	427 15 18.6 50 1.9	
9 木	①ごはん ②かきたま汁 ③鮭の塩焼き ④もやしのナムル ⑤切干大根の炒め煮 ⑥フルーツポンチ	鮭 さつま揚げ 油揚げ 卵	米 ごま油 サラダ油	しいたけ ほうれん草 もやし にんじん 切干大根 きゅうり バイン缶 黄桃缶 キウイ パナナ みかん缶	413 19.1 9.4 62 2.3	
10 金	①カレーうどん ②かきたま汁 ③のりチーズ卵焼き ④もやしのおひたし ④キャラメルプリン	豚肉 卵 あおのり 牛乳 糸かつお チーズ 油揚げ	うどん サラダ油 生クリーム キャラメルプリンの素	にんじん たまねぎ かししいたけ もやし しめじ グリーンピース	410 17.6 16.5 47.5 1.7	
13 月	①ピビンパ ②鶏と野菜のスープ ③フロッコリーのオーロラサラダ ④ヨーグルト (いちご)	豚肉 卵 鶏肉 ヨーグルト	米 サラダ油 白ごま マヨネーズ	にんにく 生姜 もやし ニンジン カリフラワー ほうれん草 白菜 かししいたけ フロッコリー きゅうり コーン	417 17.9 15.5 50.2 1.7	
14 火	①ごはん ②鶏の生姜焼き ③豚の生姜焼き ④ひじきの煮物 ④ひじきの煮物 ⑤メロン	油揚げ 豚肉 ひじき 木綿豆腐	味噌 ジャがいも サラダ油	だいこん しめじ 長ネギ 生姜 にんじん しいたけ くら キャバツ 枝豆 メロン	417 16.7 15.9 51.7 1	
15 水	①ジャムサンド ②キャロットポタージュ ③手作りのナゲット ④フレンチサラダ ⑤牛乳	牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐 ロースハム	食パン マーガリン パン粉 サラダ油 ジャがいも	にんじん たまねぎ にんにく トマト キャバツ きゅうり 小松菜 いちごジャム	460 20.8 20 48.2 1.8	
16 木	①ポークカレーライス ②アスパラのスープ ③ツナサラダ ④フルーツゼリー	豚肉 牛乳 ツナ	米 ジャがいも マーガリン フロッコリー ゼリーの素	たまねぎ にんじん アスパラガス キャバツ レタス きゅうり コーン みかん缶	484 12 11.4 82 1.7	
17 金	①キノコの和風スパゲティ ②卵スープ ③お豆腐サラダ ④果物 & 野菜ジュース	ウィンナー 卵 木綿豆腐 わかめ	スパゲティ オリーブ油 マーガリン 中華ドレッシング	しめじ マッシュルーム たまねぎ コーン ほうれん草 にんにく にんじん キャバツ きゅうり えのきたけ 野菜 & 果物ジュース	421 13.9 16 56.5 2	
20 月	①ゆかりごはん ②味噌汁 ③アジフライ ④ポテトのチーズ焼き ④ポテトのチーズ焼き ⑤すいか	わかめ 絹豆腐 卵 油揚げ アジ チーズ	米 パン粉 小麦粉 ジャがいも	ゆかり トマト たまねぎ パセリ にんじん フロッコリー コーン すいか	455 19.9 16.3 55.1 2.1	
21 火	①ツナコーンピラフ ②かぼちゃのミルクスープ ③ほうれん草のビーンズサラダ ④ブルーチェ	ツナ ロースハム ベーコン 牛乳	米 バター 小麦粉 マヨネーズ フルーチェ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ かぼちゃ キャバツ ほうれん草 しめじ ミックスビーンズ いちごソース	422 12 15.1 59.8 2.1	
22 水	①ピザドック ②白菜のスープ ③さつまいものオレング煮 ④青菜のゴマサラダ ⑤牛乳	ベーコン 鶏肉 チーズ ロースハム 牛乳	バターロール さつまいも バター 白ごま	たまねぎ ビーマン マッシュルーム 白菜 にんじん オレングジュース 小松菜 もやし きゅうり	419 13.9 15.9 55.6 1.4	
23 木	①ごはん ②味噌汁 ③揚げ鶏のレモンソース ④小松菜ベーコンソテー ⑤パナナ	油揚げ 鶏肉 ベーコン	小麦粉 サラダ油 バター	ほうれん草 えのきたけ もやし にんじん 小松菜 コーン しめじ パナナ	437 15.4 17.7 54.6 1.4	
24 金	①冷やしうどん ②根菜スープ ③高野豆腐のオランダ煮 ④かぼちゃとチーズのサラダ ④カルピスゼリー	鶏肉 刻みのり 錦糸卵 チーズ ヨーグルト スキムミルク	うどん 高野豆腐 サラダ油 カルピス	もやし きゅうり にんじん トマト かぼちゃ 黄桃缶	421 16.4 12.4 60.8 1.9	
27 月	①ごはん ②根菜スープ ③タンダーチキン ④ミックスソテー ⑤キャバツの甘酢和え ⑥キウイフルーツ	鶏肉 ベーコン ヨーグルト わかめ	米 ジャがいも カレー粉 マーガリン	だいこん にんじん ごぼう ほうれん草 生姜 にんにく フロッコリー コーン 小松菜 キャバツ キウイ	412 13.6 12.7 60.4 1.6	
28 火	①豚丼 ②けんちん汁 ③大学いも ④ジョア	豚肉 木綿豆腐 錦糸卵 鶏肉	米 しらたき サラダ油 ごま油 さつまいも 黒ごま ジョア	たまねぎ にんじん 生姜 にんにく だいこん ごぼう しいたけ 長ネギ	481 19.7 11.9 71.7 1.8	
29 水	①ロールパン ②豆乳ミルクスープ ③ポパイオムレツ ④ひじき入りサラダ ⑤青りんごゼリー	ウィンナー 卵 ひじき 調整豆乳 牛乳 ロースハム ベーコン チーズ	バターロール さつまいも サラダ油 ゼリーの素	たまねぎ にんじん フロッコリー しめじ トマト ほうれん草 キャバツ きゅうり コーン みかん缶 黄桃缶	481 15.5 17 66.8 2.3	
30 木	①ごはん ②味噌汁 ③サバのみぞれ煮 ④金時煮豆 ⑤キャバツのおかか和え ⑥桃の缶詰	わかめ サバ	米 ジャがいも 金時豆	たまねぎ 生姜 大根おろし ほうれん草 キャバツ もやし 黄桃缶	475 20.8 6.3 80.5 1.9	