

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人ばく質 脂質 食塩相当量
1 火	こぎつね寿司	○	鶏肉、油揚げ、のり	米、砂糖、すりごま	にんじん、みつば	828 kcal
	野菜と高野豆腐の煮物		高野豆腐	じゃがいも、砂糖	にんじん、だいこん、こんにやく、さやいんげん	31.6 g
	むらくも汁		鶏肉、豆腐、たまご		にんじん、玉ねぎ、こまつな	24.7 g
	あじさいゼリー		粉寒天、乳酸菌飲料	砂糖	ぶどう濃縮還元ジュース	2.9 g
2 水	鶏南蛮うどん	○	鶏肉、油揚げ	冷凍細うどん、でんぷん	にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ、こまつな	812 kcal
	じゃこおひたし		ちりめんじゃこ	砂糖、ごま油	キャベツ、にんじん、もやし	32.3 g
	手作りカステラ		たまご、牛乳	小麦粉、グラニュー糖、はちみつ、米油、バター、白ざら糖		30.4 g 3.0 g
3 木	麦ご飯	○		米、押麦		774 kcal
	魚の照り焼き		鮭	砂糖	しょうが	32.3 g
	干草おひたし		油揚げ	砂糖、米油、すりごま	にんじん、糸こんにやく、こまつな	24.2 g
	玉葱とじゃがいものみそ汁		生わかめ、白みそ、赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ	2.4 g
4 金	ピザトースト	○	ベーコン、ツナ、チーズ	食パン、米油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン	835 kcal
	ﾊﾞｰｺﾝとｷﾞﾔﾞﾞのﾐﾙｸｽｰﾌﾟ		ベーコン、鶏肉、いんげんまめ、牛乳	じゃがいも、生クリーム、米粉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セロリー、パセリ	35.7 g
	果物			冷凍みかん	35.8 g 3.7 g	
5 土	チキンカレーピラフ	○	鶏肉	米、米油、砂糖	にんにく、しょうが、ブロッコリー、エリンギ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン	781 kcal
	牛乳寒天のフルーツ添え		粉寒天、牛乳	砂糖、生クリーム	黄桃缶、みかん缶	27.1 g 24.3 g 2.2 g
8 火	ごまご飯	○		米、ごま		863 kcal
	酢豚		豚肉	米油（揚油）、じゃがいも、でんぷん、米油、砂糖	しょうが、にんじん、ぶなしめじ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン	25.7 g
	大根ときゅうりの華風漬け			ごま油、砂糖	だいこん、きゅうり	27.1 g 2.8 g
9 水	味噌ラーメン	○	豚肉、赤みそ、白みそ	冷凍ラーメン、米油、すりごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、エリンギ、もやし、キャベツ、こまつな、コーン	829 kcal
	南蛮和え		カットわかめ	ごま油、砂糖	きゅうり、にんじん、キャベツ、長ねぎ	36.1 g
	キャロットカップケーキ		たまご、牛乳	小麦粉、三温糖、バター、米油、アーモンド	にんじん、温州蜜柑濃縮還元ジュース	28.9 g 3.9 g
10 木	ご飯	○		米		812 kcal
	いかのチリソース		いか	でんぷん、米油（揚油）、米油、砂糖、ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ	29.4 g
	ナムル			砂糖、ごま油	もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく、長ねぎ	24.3 g
	じゃがたまスープ		ベーコン、たまご	じゃがいも、でんぷん	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ	2.6 g
11 金	焼きピロシキ	○	豚肉、うずら卵	ミルクパン、米油、パン粉、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ	825 kcal
	ボルシチ		ベーコン、豚肉	米油、じゃがいも	セロリー、しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、トマトジュース、パセリ	34.1 g
	果物				メロン	31.5 g 2.7 g
14 月	中華丼	○	いか、むきえび、豚肉	米、押麦、でんぷん、米油、ごま油	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、エリンギ、にんじん、こまつな、ほうきい	800 kcal
	にらたまスープ		鶏肉、豆腐、たまご	でんぷん、ごま油	にんじん、にら、長ねぎ	35.9 g
	果物				さくらんぼ	21.3 g 2.7 g
15 火	ご飯	○		米		878 kcal
	魚の七味焼き		ぶり	砂糖、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ	37.3 g
	切干大根の含め煮		油揚げ	ごま油、砂糖	にんじん、切干しだいこん、糸こんにやく、こまつな	31.7 g
	具だくさんみそ汁		油揚げ、豆腐、赤みそ、白みそ	じゃがいも	にんじん、だいこん、こまつな	2.2 g
16 水	ご飯	○		米		816 kcal
	ささみの揚げ物レモンかけ		鶏肉	でんぷん、米油（揚油）、砂糖	レモン、パセリ	35.0 g
	ひじき入り変わりひたし		ひじき、油揚げ	砂糖、すりごま、ごま	キャベツ、こまつな、にんじん	22.5 g
	けんちん汁		豚肉、豆腐	ごま油、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ	2.4 g
17 木	きのこクリームパゲティ	○	鶏肉、ベーコン、むきえび、牛乳、チーズ	スパゲティ、米油、小麦粉、バター	セロリー、玉ねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、にんじん、ブロッコリー	817 kcal
	マセドアンサラダ			じゃがいも、米油、砂糖	にんじん、きゅうり	32.4 g
	果物				デラウェア	28.5 g 2.3 g
18 金	ポトパン	○	ベーコン、チーズ	コッペパン、米油、じゃがいも	玉ねぎ、コーン、ピーマン	771 kcal
	豆のサラダ		大豆、いんげんまめ、ベーコン	砂糖、米油	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	33.0 g
	洋風たまごスープ		鶏肉、たまご	米油、でんぷん	玉ねぎ、にんじん、こまつな	32.6 g
	果物				冷凍みかん	3.6 g
21 月	ねぎ豚塩だれ丼	○	豚肉、豚肉	米、ごま油、でんぷん、ごま	長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、もやし、にら、レモン	843 kcal
	もずく入りかき玉汁		豆腐、たまご、もずく	でんぷん	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ	35.0 g
	金時豆の甘煮		金時豆	三温糖		24.5 g 2.6 g
24 木	麻婆丼	○	豚肉、大豆、豆腐、赤みそ、八丁みそ	米、米油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、ぶなしめじ	853 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス、ひじき	砂糖、ごま油	キャベツ、コーン	33.5 g
	アップルゼリー		粉寒天	砂糖	りんご濃縮還元ジュース	25.9 g 2.9 g
25 金	ご飯	○		米		846 kcal
	鯖の味噌煮		さば、赤みそ	砂糖、でんぷん	しょうが、長ねぎ	29.5 g
	ごまおひたし			ごま	もやし、こまつな、にんじん	33.2 g
	沢煮椀		豚肉、油揚げ	米油	ごぼう、にんじん、だいこん、みつば	3.0 g
28 月	エビクリームライス	○	鶏肉、牛乳、むきえび、チーズ	米、バター、米油、小麦粉、生クリーム	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、パセリ	859 kcal
	アーモンド入りサラダ			アーモンド、米油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	31.3 g
	果物				小玉すいか	32.5 g 2.9 g
29 火	梅ちりめんご飯	○	ちりめんじゃこ	米、ごま	梅干し	834 kcal
	ハタハタのから揚げ		はたはた	でんぷん、米油（揚油）	しょうが	30.3 g
	野菜の生姜あえ				キャベツ、にんじん、えのきたけ、しょうが	28.2 g
	根菜のごま豚汁		豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	じゃがいも、すりごま	だいこん、にんじん、長ねぎ	3.8 g
30 水	キムチチャーハン	○	豚肉	米、米油、ごま	にんじん、にんにく、しょうが、長ねぎ、白菜キムチ	819 kcal
	春巻き		豚肉	春巻きの皮、ごま油、はるさめ、砂糖、でんぷん、小麦粉、米油（揚油）	しょうが、長ねぎ、もやし、エリンギ、ピーマン	27.4 g
	糸寒天と野菜のサラダ		糸寒天	米油、ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	24.9 g
	果物				メロン	2.8 g

季節の和食

★ 材料購入の都合により献立を変更することがあります。

摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	830kcal	30.0g	27.7 g	2.5g