

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	E補給	たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる				
9 (火)	○	ガーリックトースト じゃが芋のチーズソース煮 (うずらの卵) 海藻サラダ 黒糖大豆	ぎゅうにゅう/ スキムミルク レンズ豆 いんげん豆 豆乳 鶏 肉 うずら卵 牛乳 チーズ わかめ 大豆	パセリ にんにく 小松菜 人参 玉葱 にんにく 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁	食パン(小麦粉・米粉・砂糖・マーガ リン・スキムミルク) オリーブ油 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ 油 砂糖 ごま ごま油 サラダ油 でん粉 黒砂糖	606	24.1	27.3	2.35
10 (水)	○	桜ちらし 鯉の唐揚げ焼き ごま和え 豆腐とわかめのみそ汁 タロッコ (みかんの仲間)	ぎゅうにゅう/ 油揚げ 鶏肉 鯉 豆腐 油揚げ みそ わかめ	人参 かんぴょう れんこん 干し椎茸 小松菜 人参 もやし 長葱 タロッコ	米 麦 砂糖 ごま 米こうじ でん粉 砂糖 サラダ油 砂糖 ごま じゃが芋	640	30.3	19.0	3.36
12 (金)	○	ごぼん マーボー豆腐 麻婆豆腐 ワンタンスープ ばんかん いりカシューナッツ	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 豆腐 高野豆腐 み そ 豚肉 焼き豆腐 豚肉	にら 人参 生姜 にんにく 長葱 干し椎茸 小松菜 人参 長葱 もやし 干し椎茸 エリンギ ばんかん	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油 ワンタンの皮(小麦粉・水) ごま油 カシューナッツ	615	26.7	19.8	2.51
15 (月)	○	和風ポークカレーライス ごまドレッシングサラダ フルーツ和え いり大豆	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 いん げん豆 りしりこんぶ 豚肉 大豆	人参 グリンピース 生姜 玉葱 にんにく 小松菜 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	米 麦 小麦粉 じゃが芋 サラダ 油 ごま サラダ油	653	20.9	18.3	1.94
16 (火)	○	スパゲティミートソース わかめ 若布サラダ添ドレッシング 人参パンケーキ いり大豆	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 高 野豆腐 豚肉 わかめ いんげん豆 豆乳 大豆	トマト缶 人参 玉葱 にんにく 干し椎茸 人参 キャベツ きゅうり 長葱 レモン果汁 人参 りんご缶	スパゲティ でん粉 オリーブ油 サラダ油 砂糖 ごま ごま油 サラダ油 ミックス粉(小麦粉・砂糖・でんぶ ん・膨張剤) 砂糖 マーガリン	695	25.8	21.7	1.94
17 (水)	○	ごぼん こもち 子持ちししゃもの唐揚げ 野菜の味噌和え 肉じゃが タロッコ (みかんの仲間) いりカシューナッツ	ぎゅうにゅう/ ししゃも ひじき のり 豚肉 大豆	小松菜 人参 もやし さやいんげん 人参 たけのこ 玉葱 干し椎茸 タロッコ	米 麦 でん粉 サラダ油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 サラダ 油 カシューナッツ	606	25.8	17.8	1.95
18 (木)	○	甘納豆パン とり肉と大豆のトマト煮 (うずらの卵) コーンサラダ いりアーモンド	ぎゅうにゅう/ 大豆 鶏肉 うずら卵 チーズ 大豆	トマト缶 トマトジュース 人参 玉葱 にんにく 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	甘納豆パン(小麦粉・米粉・砂糖・ マーガリン・スキムミルク・甘納豆) じゃが芋 砂糖 生クリーム サラ ダ油 砂糖 サラダ油 アーモンド	632	25.6	24.6	2.13
19 (金)	○	たけのごぼん めぼるの唐揚げ レモン煮 キャベツのごま和え 大根のみそ汁 いり大豆	ぎゅうにゅう/ 油揚げ 鶏肉 めぼる 油揚げ みそ 大豆	人参 グリンピース たけのこ レモン果汁 人参 キャベツ レモン果汁 小松菜 大根	米 麦 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま じゃが芋	613	29.0	19.5	2.46
22 (月)	○	キムチチャーハン 中華サラダ 八珍豆腐汁 (うずらの卵) 煮干し 小魚	ぎゅうにゅう/ 豚肉 わかめ 豆腐 みそ うずら卵 煮干し	人参 グリンピース 生姜 長葱 キムチ(白菜・にんじん・葱・生 姜・砂糖・昆布) 人参 きゅうり もやし 人参 たけのこ 長葱 エリンギ	米 麦 ごま油 サラダ油 春雨 砂糖 ごま ごま油 サラダ 油 でん粉 ごま油	601	22.2	22.6	3.06
23 (火)	○	黒パン 鶏肉のマーマレード焼き バターポテト ポークビーンズ 煮干し 小魚	ぎゅうにゅう/ スキムミルク 鶏肉 牛乳 いんげん豆 大豆 ひよこ豆 フラン クフルト(豚肉・砂糖・香辛料) チー 煮干し	オレンジマーマレード パセリ にんにく トマト缶 人参 トマトピューレ グリンピース 玉葱 にんにく	黒糖パン(小麦粉・米粉・砂糖・マー ガリン・スキムミルク・黒砂糖・カラメ ラダ油 じゃが芋 バター じゃが芋 生クリーム サラダ油	646	27.6	23.9	3.17

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I値キ-	たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
24 (水)	○	おやこどん 親子丼	ぎゅうにゅう / 大豆 鶏肉 卵	人参 玉葱 枝豆	米 麦 砂糖 サラダ油	630	28.9	22.1	3.09
		しらたきのいり煮	油揚げ ひじき	人参 たげのこ	しらたき 砂糖 サラダ油				
		わかたけじる 若竹汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	さやえんどう 人参 たげのこ					
		タロッコ		タロッコ					
		こぎかな 小魚	煮干し						
26 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	628	29.0	20.5	1.86
		あじ 鱈のコーンフレーク揚げ	鱈		米こうじ 小麦粉 コーンフレーク サラダ油				
		もやしのボン酢和え		小松菜 人参 もやし レモン果汁	砂糖				
		みどけんちん	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	人参 ごぼう 大根 長葱	里芋 サラダ油				
		いりアーモンド			アーモンド				

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう /」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/640kcal、たんぱく質/24(18~32)g、脂質/17.8~21.3g (摂取I値キ-の25~30%)、塩分/2.5g未満です。

平均栄養量	630	26.3	21.4	2.49
-------	-----	------	------	------