



ひ に ち	牛 乳	あか		みどり		きいろ		I 初 キ -	たん ぱ く し つ	し し つ	しょく えん そ う た う り よ う
		こ ん だ て め い	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				
1 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			米 麦		611	23.7	22.4	2.65
		さんまの松前煮	昆布 さんま	生姜 長葱 梅干し	きび砂糖						
		キャベツとたくあんのごま和え		人参 キャベツ たくあん漬け	きび砂糖 ごま ごま油						
		なめこ汁	豆腐 油揚げ みそ	小松菜 長葱 なめこ	じゃが芋						
		ひとくちみかんゼリー				ゼリー					
2 (木)	○	黒パン	ぎゅうにゅう／			黒糖パン		655	23.7	24.1	1.70
		アスパラシチュー	大豆 鶏肉 牛乳 チーズ	アスパラガス 人参 玉葱	小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油						
		コーンサラダ		人参 キャベツ きゅうり コーン缶	サラダ油						
		冷凍りんご		りんご							
7 (火)	○	チンジャオロース丼	ぎゅうにゅう／ 豚肉	人参 ピーマン 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく きくらげ	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油	552	23.8	15.3	1.54		
		五目中華スープ	鶏肉 卵	人参 ほうれん草 長葱 干し椎茸	でん粉						
		冷凍パイ		パイ							
		大豆小魚	大豆 煮干し								
8 (水)	○	ジャージャーめん	ぎゅうにゅう／ 大豆 みそ 鶏肉	人参 生姜 たけのこ にんにく 長葱 干し椎茸	中華麺 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油	629	24.5	25.3	2.23		
		青梗菜のスープ		チンゲン菜 長葱	春雨 ごま油						
		手作り抹茶豆腐マフィン	豆乳		ミックス粉 グラニュー糖 サラダ 油						
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド						
9 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			米 麦		624	31.5	20.3	2.61
		ほっけの一夜干し	ほっけ								
		切りほしだいこん うまに 切干大根の旨煮	油揚げ 鶏肉	人参 切干し大根 干し椎茸	きび砂糖 サラダ油						
		さつま汁	豆腐 みそ わかめ 豚肉	ごぼう 長葱	さつま芋						
		きなこ大豆	大豆 きな粉		砂糖						
10 (金)	○	きなこ揚げパン	ぎゅうにゅう／ きな粉			パン 砂糖 グラニュー糖 大豆油	569	22.9	20.1	1.86	
		ポトフ	豚肉	かぶ(葉) 人参 かぶ セロリー 玉葱	じゃが芋						
		いんげん豆のサラダ	いんげん豆 赤いんげん豆	キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖 サラダ油						
		冷凍みかん		みかん							
		小魚	煮干し								
13 (月)	○	青菜ごはん	ぎゅうにゅう／	野沢菜	米 麦 ごま	571	22.2	17.5	2.37		
		筑前煮	鶏肉	人参 さやいんげん ごぼう たけのこ れんこん	里芋 こんにゃく 砂糖 サラダ油						
		大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	小松菜 大根							
		美生柑		美生柑							
		炒り大豆	大豆								
14 (火)	○	豚キムチ丼	ぎゅうにゅう／ 豚肉 うずら卵	人参 生姜 玉葱 白菜 キムチ	米 麦 しらたき きび砂糖 サラダ 油	589	21.3	15.1	1.95		
		ワンタンスープ	鶏肉	小松菜 人参 長葱 もやし きくらげ	ワンタンの皮 ごま油						
		フルーツポンチ		みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖						
		大豆小魚	大豆 煮干し								
15 (水)	○	枝豆とじゃこのごはん	ぎゅうにゅう／ 小魚ちりめん	枝豆	米 麦 ごま	661	26.7	17.9	2.37		
		鰹とごぼうの旨煮	昆布 鰹 うずら卵	さやいんげん 人参 ごぼう 生姜	でん粉 こんにゃく きび砂糖 大豆油 サラダ油						
		豆腐とワカメのみそ汁	豆腐 みそ わかめ	長葱							
		はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー						
		アーモンド			アーモンド						
16 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			米 麦		534	23.3	15.2	1.95
		豆腐のカレー煮	豆腐 豚肉	人参 グリンピース 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 白菜 干し椎茸	でん粉 きび砂糖 サラダ油						
		柏野菜とひじきのあえもの	ひじき	かぶ(葉) 小松菜 人参 かぶ 長葱	きび砂糖						
		りんご		りんご							
		炒り大豆	大豆								

※「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/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I初キ-の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。





ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初* Kcal	たんぱく しつ g	ししつ g	しょくえん そうとう りょう g
			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				
17 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	570	27.7	18.2	2.27
		とりにく 鶏肉のピリカラ焼き	鶏肉 鶏肉	にんにく	ごま油				
		ごまあえ		小松菜 人参 キャベツ もやし	きび砂糖 ごま				
		じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ わかめ	人参 長葱	じゃが芋				
		カシューナッツ			カシューナッツ				
20 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	615	23.7	23.7	2.61
		揚げぎょうざ	餃子		大豆油				
		ナムル		人参 キャベツ きゅうり もやし	ごま ごま油				
		豆腐の四川スープ	豆腐 豚肉 卵	チンゲン菜 人参 たけのこ	でん粉				
		こざかな 小魚	煮干し						
21 (火)	○	とりごぼうご飯	ぎゅうにゅう／ 油揚げ 鶏肉	人参 ごぼう	米 麦 きび砂糖 サラダ油	566	25.5	21.0	2.87
		ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でん粉 大豆油				
		もやしのぼんずあえ		小松菜 人参 もやし レモン果汁					
		だいこん 大根のみそ汁	油揚げ みそ	大根 えのきたけ					
		くろ 黒糖ビーンズ	大豆		でん粉 黒砂糖				
22 (水)	○	ごまごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦 ごま	557	21.3	13.0	2.23
		しん 新じゃが芋のそぼろ煮	昆布 豚肉	人参 グリンピース たけのこ 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 でん粉 こんにやく きび砂糖 サラダ油				
		ピリ辛あえ		小松菜 キャベツ	きび砂糖				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
		だいご 大豆小魚	大豆 煮干し						
23 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	549	27.5	15.0	2.14
		まけ 鮭のレモンしょうゆ焼き	サケ	レモン果汁	でん粉				
		いろど 彩りきんぴら		人参 ビーマン 赤ビーマン ごぼう れんこん	砂糖 ごま油 サラダ油				
		豆腐とじゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ		じゃが芋				
		みしょうかん 美生柑		美生柑					
		い だいご 炒り大豆	大豆						
24 (金)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう／ 豚肉 チーズ	トマト 人参 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	666	23.0	21.5	1.91
		ひじきと大豆のサラダ	大豆 ひじき	人参 キャベツ	砂糖 サラダ油				
		みかん		みかん					
28 (火)	○	みそきしめん	ぎゅうにゅう／ みそ 豚肉	人参 ほうれん草 長葱 干し椎茸	きしめん	581	26.5	22.0	2.28
		だいご とりにく 大豆と鶏肉の日辛煮	大豆 鶏肉 うずら卵	さやいんげん 人参 ごぼう 生姜	きび砂糖 サラダ油				
		さつま芋入り蒸しパン	豆乳		蒸しパンミックス さつま芋 砂糖 ごま バター				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				
29 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	572	26.8	16.7	2.32
		まぼ 鯖の照焼き	サバ		きび砂糖 水あめ				
		ほうれん草のおひたし		ほうれん草 キャベツ もやし					
		ぶたじ 豚汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 大根 長葱	じゃが芋 こんにやく サラダ油				
		ドライブルー		ブルー					
		い だいご 炒り大豆	大豆						
30 (木)	○	チリコンカンサンド	ぎゅうにゅう／ いんげん豆 ひよこ豆 豚肉	人参 グリンピース 玉葱 にんにく	コッペパン 小麦粉 砂糖 サラダ油	567	22.3	18.9	2.48
		ごぼうサラダ		人参 キャベツ きゅうり ごぼう	ごま サラダ油				
		かぶとポテトのスープ	ベーコン	かぶ(葉) かぶ 玉葱	じゃが芋				
		アップルゼリー	寒天	りんごジュース	砂糖				
31 (金)	○	ツナピラフ	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 ツナ	人参 バセリ 玉葱	米 麦 マーガリン サラダ油	549	20.8	20.2	1.99
		ポテトのチーズ焼き	牛乳 チーズ		じゃが芋				
		キャベツとトマトのスープ	ベーコン	トマト 人参 キャベツ 玉葱	サラダ油				
		こざかな 小魚カシューナッツ	煮干し		カシューナッツ				

※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。

平均栄養量	589	24.4	19.2	2.22
-------	-----	------	------	------