



よていにこんだてひょう



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I 初 級	たん ぱ く し つ	し し つ	え ん ぶ ん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる				
5 (月)	○	夏野菜のカレーライス（乳・小麦入り）	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 チーズ	トマト缶 人参 しょうが ズッキーニ 玉ねぎ なす にんにく レーズン	米 麦 小麦粉 じゃがいも バター サラダ油	605	20.6	18.8	2.26
		海藻サラダ	青大豆 海藻ミックス	人参 キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖 ごま サラダ油				
		梨		梨					
		小魚	煮干し						
6 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	641	30.1	20.2	2.11
		さばのにんにくみそ焼き	みそ 鯖	しょうが にんにく	砂糖 ごま サラダ油				
		白滝の有馬煮	豚肉	人参 長ねぎ	しらたき きび砂糖				
		じゃがいもとわかめのスープ	わかめ 鶏肉	人参 玉ねぎ	じゃがいも サラダ油				
		ふくふく豆	大豆 きな粉		砂糖				
7 (水)	○	メープルシュガートースト	ぎゅうにゅう／		食パン グラニュー糖 メープルシロップ マーガリン	609	22.9	21.8	2.12
		ポークビーンズ（乳入り）	大豆 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ グリンピース 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖 生クリーム サラダ油				
		キャロットラペ		人参 キャベツ きゅうり もやし レモン果汁	黒砂糖 オリーブ油 サラダ油				
		パイン缶		パイン缶					
		小魚	煮干し						
8 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	628	25.2	20.0	2.42
		子持ちししゃも青のりフライ（小麦入り）	豆乳 青のり ししゃも（卵入り）		小麦粉 パン粉 サラダ油				
		たくあん和え		小松菜 人参 たくあん漬け もやし					
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 ごぼう 長ねぎ ほんしめじ	じゃがいも こんにゃく サラダ油				
		ぶどう（巨峰）		巨峰					
9 (金)	○	煮込みうどん	ぎゅうにゅう／ 油揚げ 鶏肉	小松菜 人参 長ねぎ 干しいたけ	うどん	637	28.2	21.8	2.73
		さといもとうずら卵のごま煮	豚肉 うずら卵	さやいんげん 人参 しょうが	里いも きび砂糖 ごま サラダ油				
		白玉入り黒糖きな粉ケーキ（小麦・乳入り）	きな粉 牛乳		白玉餅 ミックス粉 黒砂糖 砂糖 バター 甘納豆				
		小魚大豆	大豆 煮干し						
12 (月)	○	麻婆豆腐丼	ぎゅうにゅう／ 大豆 豆腐 みそ 豚肉	にら 生姜 にんにく 長ねぎ	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油	623	26.9	17.9	2.44
		ワンタンスープ（小麦入り）	わかめ 豚肉	人参 長ねぎ もやし たけのこ 干しいたけ	ワンタンの皮				
		フルーツあんじん（乳入り）		みかん缶 パイン缶 黄桃缶	杏仁豆腐				
		いり大豆	大豆						
13 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	612	26.2	16.3	2.06
		あじのおろし煮	鰯	大根	でん粉 砂糖 サラダ油				
		ごまあえ		小松菜 人参 もやし	きび砂糖 ごま ごまペースト				
		じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ わかめ	長ねぎ えのきたけ	じゃがいも				
		ばんかんゼリー		河内晩柑（柑橘果物）	砂糖				
14 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	601	20.5	19.1	1.90
		焼きぎょうざ（小麦入り）	ぎょうざ		サラダ油				
		パンサンスウ		人参 きゅうり もやし	春雨 砂糖 ごま油 サラダ油				
		うずら卵とチンゲンサイのスープ	わかめ うずら卵	チンゲン菜 人参 しょうが 長ねぎ ほんしめじ					
		冷凍みかん		冷凍みかん					
15 (木)	○	テーブルロール	ぎゅうにゅう／		テーブルロール	623	24.4	25.5	2.52
		ツナマカロニグラタン（小麦・乳入り）	いんげん豆 豆乳 ライトツナフレーク 牛乳 チーズ	人参 パセリ 玉ねぎ	米粉 マカロニ サラダ油				
		きのこサラダ		人参 キャベツ きゅうり えのき茸 ほんしめじ	ごま サラダ油				
		ポテトスープ	鶏肉	小松菜 玉ねぎ	じゃがいも サラダ油				
		アーモンド			アーモンド				
16 (金)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう／ わかめ		米 麦 ごま	606	26.3	17.1	2.41
		メルルーサのバターしょうゆ焼き	メルルーサ（白身魚）	にんにく	バター				
		大豆の磯煮	大豆 ひじき 鶏肉	人参 さやいんげん たけのこ	しらたき きび砂糖 サラダ油				
		さつまいものみそ汁	みそ	小松菜 長ねぎ えのきたけ	さつまいも				
		梨		梨					
20 (火)	○	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう／ 豚肉	生姜 にんにく 長ねぎ キムチ	米 麦 きび砂糖 サラダ油	605	22.7	19.2	2.44
		チョレギサラダ	のり	人参 キャベツ きゅうり にんにく	じゃがいも きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		トックスープ	鶏肉	小松菜 人参 長ねぎ たけのこ えのきたけ	トックもち				
		シュガーカシューナッツ			でん粉 砂糖 カシューナッツ				

