



ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初	たんぱく	ししつ	えん
			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	ぶん
1 (金)	○	ピザトースト	ぎゅうにゅう／ チーズ	人参 ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム	食パン サラダ油	605	23.9	24.6	2.36
		はくさいと豆のクリームシチュー	青大豆 ひよこ豆 豆乳 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ 白菜	米粉 生クリーム バター サラダ油				
		マセドアンサラダ		人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	じゃがいも サラダ油				
		りんご		りんご					
4 (月)	○	ホイコーロー丼	ぎゅうにゅう／ みそ 豚肉	キャベツ しょうが たけのこ 玉ねぎ にんにく	米 麦 でん粉 きび砂糖 サラダ油	597	22.7	12.8	1.77
		トックスープ	鶏肉	人参 長ねぎ えのきたけ	トック				
		フルーツポンチ		みかん缶 パイン缶 黄桃缶	カクテルゼリー (りんご・ぶどう・もも・豆乳ゼリー)				
5 (火)	○	ごまじゃこごはん	ぎゅうにゅう／ 小魚ちりめん		米 麦 ごま	588	26.0	16.5	2.74
		大根とうずら卵のみそ煮	みそ 豚肉 うずら卵	さやいんげん 人参 しょうが 大根	じゃがいも こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		豆腐のすまし汁	豆腐 鶏肉	人参 ほうれん草 長ねぎ ぶなしめじ					
		大豆の甘しょうゆ煮	大豆		砂糖 水あめ				
6 (水)	○	パエリア (いか・えび・乳入り)	ぎゅうにゅう／ いか えび 鶏肉	人参 ピーマン 玉ねぎ	米 麦 オリーブ油 バター	591	25.1	19.7	1.83
		ミネストローネスープ	いんげん豆 豚肉	トマト缶 人参 キャベツ セロリー 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖 サラダ油				
		ごぼうのサラダ		人参 キャベツ きゅうり ごぼう	きび砂糖 ごま サラダ油				
		カシューナッツ			カシューナッツ				
7 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	589	25.8	18.8	1.67
		蒸し鶏のごまだれかけ	みそ 鶏肉	しょうが にんにく	水あめ ごま ごまペースト				
		れんこんきんぴら	豚肉	人参 さやいんげん れんこん	きび砂糖 ごま油				
		のっぺい汁	豆腐 油揚げ	小松菜 人参 長ねぎ	里いも でん粉 こんにゃく				
8 (金)	○	テーブルロール	ぎゅうにゅう／		テーブルロール	629	25.6	25.8	2.88
		子持ちししゃものハーブフライ	豆乳 ししゃも (卵入り)	にんにく バセリ	小麦粉 パン粉 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				
		うずら卵スープ	わかめ 鶏肉 うずら卵	玉ねぎ コーン缶 ぶなしめじ					
11 (月)	○	菜めし	ぎゅうにゅう／	菜めしの素 (広島菜、京菜、大根葉)	米 麦 ごま	608	25.3	18.8	2.21
		すきやき煮	焼き豆腐 豚肉	小松菜 人参 長ねぎ 白菜 えのき茸 干しいたけ	しらたき きび砂糖 サラダ油				
		じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ わかめ	大根	じゃがいも				
		きな粉アーモンド	きな粉		砂糖 アーモンド				
12 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	586	25.0	20.6	2.03
		にしんのからあげたまねぎソース	にしん	しょうが 玉ねぎ にんにく	サラダ油				
		のりあえ	のり	小松菜 人参 きゅうり もやし					
		呉汁	大豆 大豆 油揚げ みそ	人参 長ねぎ 白菜	じゃがいも				
13 (水)	○	ターメリックバターライス	ぎゅうにゅう／		米 麦 バター	606	22.3	19.2	1.79
		なすのミートグラタン	レンズ豆 豚肉 チーズ	トマト缶 玉ねぎ なす	米粉 砂糖 サラダ油				
		ドレッシングサラダ		人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし レモン果汁	砂糖 サラダ油				
		ポテトスープ		小松菜 人参 玉ねぎ ぶなしめじ	じゃがいも				
14 (木)	○	ココア揚げパン	ぎゅうにゅう／ きな粉 脱脂粉乳		コッペパン きび砂糖 サラダ油	600	22.5	21.7	2.11
		ポトフ	豚肉	人参 かぶ キャベツ セロリー 玉ねぎ	じゃがいも				
		しめじのサラダ		人参 キャベツ きゅうり ほんしめじ	ごま サラダ油				
		みかん		みかん					

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	みどり	きいろ	I _ね ぱー	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	Kcal	g	g	g
15 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	592	28.4	19.8	2.46
		鯖の味噌煮	みそ さば	しょうが 長ねぎ 梅干し	砂糖				
		ごまあえ		人参 ほうれん草 もやし	きび砂糖 ごま ごまペースト				
		かきたま汁	豆腐 わかめ 卵	長ねぎ	でん粉				
18 (月)	○	ひよこ豆のキーマカレーライス（小麦・乳入り）	ぎゅうにゅう／ ひよこ豆 レンズ豆 鶏肉 チーズ	人参 しょうが 玉ねぎ にんにく レーズン	米 麦 小麦粉 じゃがいも きび砂糖 バター サラダ油	625	21.6	17.4	1.95
		ブロッコリーサラダ		人参 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン缶 レモン果汁	サラダ油				
		柿		柿					
19 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	628	28.0	23.7	1.87
		いなだのヤンニョム焼き	いなだ	しょうが にんにく 長ねぎ	きび砂糖 ごま油				
		春雨サラダ		人参 キャベツ きゅうり	春雨 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		タッケジャンスープ（うずら卵入り）	鶏肉 うずら卵	にら 人参 にんにく 白菜 大豆もやし 干ししいたけ	でん粉 サラダ油				
20 (水)	○	みそラーメン	ぎゅうにゅう／ 大豆 みそ 豚肉	人参 しょうが メンマ コーン缶 にんにく 長 ねぎ もやし	中華麺（卵無し麺） ごま油 サラダ油	592	24.6	18.8	2.83
		たくあん和え		人参 ほうれん草 たくあん漬け もやし	ごま				
		りんごとさつまいものケーキ（小麦・乳入り）	いんげん豆 牛乳	りんご レモン果汁	ミックス粉 さつまいも 砂糖 砂糖 バター				
		小魚	煮干し						
21 (木)	○	さんまごはん	ぎゅうにゅう／ さんま	しょうが	米 麦 でん粉 ごま サラ ダ油	609	22.8	20.4	2.32
		吹き寄せ煮	鶏肉	人参 ごぼう れんこん 干ししいたけ	里いも こんにゃく きび砂糖 くり サラダ油				
		大根と小松菜のみそ汁	油揚げ みそ	小松菜 大根 長ねぎ					
		ぶどう		シャインマスカット					
22 (金)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう／ わかめ		米 麦 ごま	604	27.1	20.4	2.27
		さわらのバターポン酢焼き	さわら	ゆず果汁	バター				
		大根とうずら卵のそぼろ煮	鶏肉 うずら卵	人参 さやいんげん しょうが 大根	きび砂糖 サラダ油				
		じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	小松菜 長ねぎ	じゃがいも				
25 (月)	○	豆腐のチリソース煮丼（うずら卵入り）	ぎゅうにゅう／ 大豆 豆腐 鶏肉 うずら卵	チンゲン菜 人参 しょうが にんにく 長ねぎ	米 麦 でん粉 きび砂糖 サラダ油	590	24.8	18.6	2.53
		ごま酢和え		キャベツ きゅうり 大豆もやし	きび砂糖 ごま ごま油				
		ワンタンスープ	わかめ 豚肉	人参 長ねぎ たけのこ 干ししいたけ	ワンタンの皮				
26 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	609	24.1	23.9	1.92
		さばの文化干し	さば						
		辛し和え		ほうれん草 キャベツ もやし					
		沢煮椀	豚肉	人参 ごぼう 大根 長ねぎ	こんにゃく				
		りんご		りんご					
27 (水)	○	とりごぼうごはん	ぎゅうにゅう／ 鶏肉	人参 ごぼう 干ししいたけ	米 麦	596	23.7	14.6	2.71
		根菜とさつま揚げのみそ煮	みそ 昆布 さつまあげ 豚肉	人参 しょうが れんこん	じゃがいも こんにゃく き び砂糖 サラダ油				
		打ち豆汁	打ち豆（大豆） 油揚げ	小松菜 長ねぎ 白菜					
		アセロラゼリー			アセロラゼリーF e				
28 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	606	27.5	19.5	1.92
		さけのマヨネーズ風味焼き	さけ	パセリ 玉ねぎ	ノンエッグマヨネーズ				
		切干大根の和え物		人参 キャベツ きゅうり 切干し大根	きび砂糖 ごま サラダ油				
		さつま豚汁	豆腐 みそ 豚肉	ごぼう 長ねぎ ぶなしめじ	さつまいも こんにゃく サ ラダ油				
29 (金)	○	きのこのクリームパスタ	ぎゅうにゅう／ いんげん豆 みそ 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 玉ねぎ にんにく ほんしめじ まいたけ マッシュルーム	米粉 スパゲティ 生クリーム オ リーブ油 バター サラダ油	661	25.1	24.7	1.83
		かぶとうずら卵のスープ	豚肉 うずら卵	人参 かぶ 玉ねぎ	サラダ油				
		パンプキンマロンマフィン（小麦・乳入り）	牛乳	かぼちゃ	ミックス粉 メープルシロップ マロングラッセ サラダ油				