

予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
8/25 (火)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	837	25.1	17.6	2.45
		夏野菜カレー	大豆 鶏肉		かぼちゃ にんじん 赤ピーマン トマト	玉ねぎ なす しょうが にんにく	じゃが芋 米粉 砂糖 でん粉 小麦粉 チャツネ	油 ココア				
		フルーツ寒天和え		寒天		みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖					
26 (水)	○	スタミナ丼(麦ご飯)	豚肉 味噌	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ りんご しょうが にんにく	米 麦 砂糖	ごま ごま油	745	32.8	16.8	2.95
		すましそうめん汁	なると 鶏肉	昆布	にんじん こねぎ	しいたけ	そうめん					
		味付け小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉					
27 (木)	○	テーブルロール		牛乳				パン	857	33.5	28.1	3.20
		チリコンカーン	大豆 赤いんげん豆 ツナ 豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース にんにく	小麦粉	油				
		ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん パセリ	とうもろこし	じゃが芋	バター				
		アセロラゼリー		寒天		アセロラ レモン	砂糖 水あめ					
28 (金)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	809	34.6	20.6	2.30
		五目鶏そぼろ	大豆 鶏肉		にんじん	枝豆 ごぼう しょうが	砂糖	油				
		キャベツと生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌	昆布		大根 キャベツ ねぎ えのきたけ						
		冷凍りんご				りんご	砂糖					
31 (月)	○	豚キムチ丼(麦ご飯)	豚肉	牛乳	にら にんじん	玉ねぎ ほうきいも やし 白菜 大根 にんにく パプリカ しょうが	米 麦 砂糖 水あめ	ごま ごま油	788	30.2	22.0	2.40
		ワンタンスープ	鶏肉		チンゲン菜 にんじん	とうもろこし ねぎ にんにく	ワンタンの皮					
		スナックアーモンド					アーモンド 油					
9/1 (火)	○	黒糖パン		牛乳				パン 黒糖	748	36.4	19.7	3.11
		鮭のレモン風味焼き	さけ				レモン	砂糖				
		トマトペンネ	ベーコン		トマト	玉ねぎ しめじ にんにく	ペンネ 砂糖	オリーブオイル				
		千切り野菜スープ	鶏肉	昆布	小松菜 にんじん	キャベツ セロリー 玉ねぎ	じゃが芋	油				
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天			砂糖					
2 (水)	○	ご飯		牛乳				米	775	33.0	19.7	2.72
		焼きぎょうざ	豚肉 大豆		にら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 でん粉	ラード ごま油				
		チンジャオロースー	豚肉		にんじん ピーマン	たけのこ 玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖	ごま油				
		うずら卵入り五目スープ	いか 鶏肉 うずら卵		にんじん	玉ねぎ ほうきいも きくらげ						
		味付け小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉					
3 (木)	○	胚芽パン		牛乳				パン	802	32.6	27.1	3.06
		鶏肉と枝豆の米粉シチュー	大豆 豆乳 ベーコン 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん	枝豆 玉ねぎ	米粉 じゃが芋	バター				
		マカロニサラダ				玉ねぎ とうもろこし レタス レモン	マカロニ 砂糖	油				
		冷凍みかん				みかん						
4 (金)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	819	34.3	20.7	2.44
		味付けのり		のり			砂糖					
		鱈の揚げ煮	あじ				でん粉 砂糖	油				
		切干大根の旨煮	油揚げ 鶏肉		にんじん	切干大根 グリンピース	砂糖	油				
		かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布	かぼちゃ	玉ねぎ えのきたけ						
7 (月)	○	ハヤシライス(麦ご飯)	大豆 豚肉	牛乳 生クリーム ミルクパ	にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム しょうが にんにく	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 大豆	ラード	813	31.1	21.2	2.77
		こんにやくサラダ				こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	砂糖	油				
		味付け小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉					
8 (火)	○	コッペパン		牛乳				パン	754	33.7	22.5	3.91
		いちごジャム					いちご	砂糖 水あめ				
		シルバーのバーベキューソースかけ	シルバー			りんご レモン 玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖					
		フレンチポテトサラダ			にんじん	きゅうり 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	油				
		豆入りミネストローネ	いんげん豆 豚肉 ベーコン		トマト	キャベツ 玉ねぎ	マカロニ					
9 (水)	○	揚げ麺		牛乳				揚げ麺(皿うどん類)	791	31.1	37.3	2.33
		五目あんかけ	なると いか 豚肉 うずら卵		にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ しょうが	でん粉 砂糖	油				
		じゃが芋のごま酢和え	味噌		小松菜 にんじん		じゃが芋 砂糖	ごま ごま油 油				
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天			砂糖					
10 (木)	○	キャロットピラフ	鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	とうもろこし	米	油	793	32.0	24.0	3.91
		鮭とほうれん草のグラタン	鮭	牛乳 チーズ	ほうれん草	玉ねぎ	小麦粉	バター 油				
		ひじきと大豆のサラダ	大豆	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま 油				
		ポテトスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃが芋					

予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
11(金)	○	麦ご飯 鯖の塩麹焼き 白菜とたくあんのごま和え じゃが芋とわかめの味噌汁 黒糖大豆	さば	牛乳		小松菜  にんじん	はくさい たくあん ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 ごま  ごま油 じゃが芋 砂糖 黒糖 寒梅粉 油 小麦粉	863	30.7	29.1	2.75
14(月)	○	ご飯 家常(ジャジャン)豆腐 春雨スープ 小魚アーモンド	生揚げ 豚肉 味噌 鶏肉 かたくちいわし	牛乳	にら  にんじん にんじん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが  にんにく 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖 でん粉  はるさめ 砂糖  でん粉 アーモンド	763	29.4	20.4	2.73	
15(火)	○	丸パン 野菜コロッケ ポークピーンズ キャベツとコーンのサラダ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん トマト	とうもろこし グリーンピース 玉ねぎ 玉ねぎ グリンピース しょうが  にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし レモン 玉ねぎ	パン じゃが芋  パン粉 小麦油 砂糖 じゃが芋 砂糖  チャツネ 砂糖 油	822	31.7	25.8	3.26	
16(水)	○	いりこ菜飯 厚焼き卵 五目きんぴら えのき茸とキャベツの味噌汁 ひとくちゼリー	かつお節 卵 大豆 さつま揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 昆布	牛乳	しらす にんじん	広島菜 京菜 大根葉 しらたき  ごぼう グリンピース キャベツ ねぎ えのきたけ ぶどう果汁	米 砂糖 砂糖  でん粉 じゃが芋 砂糖 ごま 砂糖	784	31.7	20.0	3.39	
17(木)	○	ぶどうパン 鮭のきのこソースかけ ポテトと枝豆のサラダ ABCマカロニ入りスープ ベビーチーズ	ぎげ	牛乳	トマト にんじん にんじん	干しぶどう 玉ねぎ しめじ 枝豆 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン オリーブオイル じゃが芋 砂糖 油 マカロニ	785	36.8	22.8	3.39	
18(金)	○	麦ご飯 おかかふりかけ ししゃもの唐揚げ(2本) 磯香和え さつま汁	かつお節 ししゃも のり 豆腐 油揚げ 豚肉 味噌 昆布	牛乳	のり 小松菜 にんじん	抹茶 はくさい もやし えのきたけ こんにゃく  ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖  でん粉 でん粉 油 砂糖 ごま さつまいも	806	30.1	23.7	2.68	
23(水)	○	にら入り豚丼(麦ご飯) 粉ふき芋 すましそうめん汁 味付け小魚	豚肉	牛乳	にら  にんじん パセリ にんじん  こねぎ	しらたき 玉ねぎ しいたけ  にんにく しいたけ	米 麦 砂糖 じゃが芋 そうめん 砂糖  でん粉	780	33.4	15.7	3.19	
24(木)	○	ナン ビーンズカレー バインサラダ ヨーグルト	大豆 ひよこ豆 豚肉 ゼラチン	牛乳	トマト  にんじん  かぼちゃ にんじん	玉ねぎ 干しぶどう しめじ  にんにく キャベツ きゅうり  バイン缶	ナン 米粉 砂糖  でん粉 小麦粉 砂糖 油 砂糖	764	32.3	23.6	3.28	
25(金)	○	ご飯 鯖の塩麹焼き 秋野菜の煮物 なめこ入り味噌汁	さば 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 昆布	牛乳		枝豆  ごぼう 大根 ねぎ  なめこ	米 里芋 砂糖 栗	872	32.5	28.0	2.60	
28(月)	○	中華丼(麦ご飯) 味噌ワンタンスープ 小魚アーモンド	いか 豚肉 うずら卵 豚肉 味噌 かたくちいわし	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ たけのこ 玉ねぎ しいたけ しょうが とうもろこし ねぎ もやし	米 麦  でん粉 砂糖 ごま油 油 ワンタンの皮 砂糖 砂糖  でん粉 アーモンド	831	36.5	21.7	2.85	
29(火)	○	胚芽パン シルバーのトマトソースかけ ごぼうのサラダ コーンポタージュ	シルバー	牛乳	トマト にんじん	キャベツ きゅうり  ごぼう とうもろこし 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン 砂糖 砂糖 ごま 油 小麦粉 じゃが芋 油 バター	814	35.6	32.8	4.37	
30(水)	○	麦ご飯 のり佃煮 鱈の揚げ煮 三色ごま和え 肉じゃが	のり あじ	牛乳	のり 小松菜  にんじん にんじん  さやいんげん	キャベツ もやし しらたき 玉ねぎ	米 麦 砂糖 水あめ  でん粉  はちみつ でん粉 砂糖 砂糖 ごま じゃが芋 砂糖	824	32.9	19.0	2.55	
平均栄養量									802	32.6	23.2	2.98

※食材の都合、地域の感染レベルにより、献立を変更することがあります。ご了承下さい。※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2.5g未満です。

※別記は ( ) で表記してあります。例) 丼のご飯 等 ★「米」は、沼南地区産です。