

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく しつ	しつ	しょうじょう りょう
			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	Kcal	g	g	g
2 (火)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう／ みそ 豚肉 チーズ	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	648	21.1	20.6	1.66
		かいそう 海藻サラダ	海藻ミックス	人参 キャベツ もやし レモン果汁	ごま油 サラダ油				
		オレンジゼリー	寒天	みかんジュース	砂糖				
		だいずこざかな 大豆小魚	大豆 煮干し						
3 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	582	27.6	14.1	2.09
		てりやき さけの照焼き	さけ		でん粉 砂糖 サラダ油				
		あ なめたけ和え		小松菜 人参 もやし えのき茸					
		いも みそしる さつま芋の味噌汁	みそ 豚肉	人参 ごぼう 長葱	さつま芋 サラダ油				
		だいず いり大豆	大豆						
4 (木)	○	こもくちゅうかどん 五目中華丼	ぎゅうにゅう／ 豚肉	チンゲン菜 人参 生姜 玉葱 白菜 干し椎茸	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油	574	22.1	16.8	1.90
		はるさめ 春雨スープ	鶏肉	小松菜 長葱 もやし えのき茸	春雨 ごま油				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
		なし 梨		梨					
5 (金)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	597	24.1	23.9	2.39
		マカロニグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	人参 パセリ 玉葱 マッシュルーム	マカロニ 小麦粉 バター サラダ油				
		あおだいず 青大豆とひじきのサラダ	青大豆 ひじき	人参 キャベツ	砂糖 サラダ油				
		やさい 野菜とベーコンのスープ	ベーコン	小松菜 セロリ 玉葱					
8 (月)	○	あ だいず 揚げ大豆とじゃこのごはん	ぎゅうにゅう／ 大豆 しらす干し		米 麦 でん粉 ごま サラダ油	594	25.4	19.4	2.13
		ふたにく じもの 豚肉とごぼうの煮物	豚肉	人参 さやいんげん ごぼう 生姜 たけのこ 干し椎茸	こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		しる じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	小松菜 玉葱	じゃが芋				
		こざかな 小魚	煮干し						
9 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	628	30.8	21.1	2.33
		さわらのごまみそ焼き	みそ さわら		砂糖 ごま				
		こまつな ききく 小松菜と黄菊のおひたし		小松菜 人参 菊 もやし					
		かきたま汁	豆腐 卵	人参 ほうれん草 長葱	でん粉				
		げんじまめ 源氏豆	大豆 青大豆		でん粉 砂糖 サラダ油				
10 (水)	○	はいが 胚芽パン	ぎゅうにゅう／		胚芽パン	595	25.7	18.0	2.14
		チリコンカン	レンズ豆 いんげん豆 豚肉	人参 トマトピューレ グリンピース 玉葱 にんにく	米粉 じゃが芋 オリーブ油				
		コーンサラダ		人参 キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁	サラダ油				
		なし 梨		梨					
		だいず ココア大豆	大豆		でん粉 砂糖				
11 (木)	○	ひ 冷やしうどん	ぎゅうにゅう／		うどん 砂糖	611	23.5	18.0	2.10
		てん 天ぷら (かぼちゃ・れんこん)		かぼちゃ れんこん	小麦粉 大豆油				
		じゃが芋と豚肉のうま煮	みそ 豚肉	さやいんげん 人参 にんにく 長葱	こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま ごま油				
		アセロラゼリー			アセロラゼリー				
		こざかな 小魚アーモンド	煮干し		アーモンド				
12 (金)	○	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう／	ゆかり粉	米 麦 ごま	594	25.6	19.7	2.33
		ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でん粉 大豆油				
		からしあ 辛子和え		小松菜 人参 もやし					
		とんじる 豚汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく				
		きなこと大豆	大豆 きな粉		砂糖				
16 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	572	25.9	18.7	2.18
		いなだの照り焼き	いなだ		でん粉 水あめ 砂糖				
		のりあえ	のり	小松菜 人参 もやし					
		キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	キャベツ					
		だいずこざかな 大豆小魚	大豆 煮干し						
17 (水)	○	きなこと揚げパン	ぎゅうにゅう／ きな粉		コッペパン 砂糖 サラダ油	583	22.6	24.9	2.05
		マセドアンサラダ		人参 きゅうり 玉葱	じゃが芋 サラダ油				
		とうにゅう 豆乳スープ	豆乳 みそ 鶏肉	小松菜 人参 玉葱 コーン缶	サラダ油				
		い 炒りアーモンド			アーモンド				

ちようようのせつこく
重陽の節句メニュー
まいとしくぐつこのか きくのな
毎年、9月9日に菊の花をかざり、
ちようじき けんこう
長寿や健康をいのります。

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	材 料 一 覧	たん ぱ く し つ	し し つ	し ょ く え ん や う じ ょう り や う
			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
18 (木)	○	ぶたどん 豚丼 こんがいに 根菜のおかか煮 かきたまみそ汁 れいどう 冷凍みかん	ぎゅうにゅう／ 豚肉 かつお節 豆腐 みそ わかめ 卵	人参 玉葱 長葱 人参 さやいんげん ごぼう 大根 玉葱 長葱 冷凍みかん	米 麦 しらたき 砂糖 サラダ油 こんにゃく 砂糖 サラダ油	615	24.6	18.7	2.25
19 (金)	○	スパゲティミートソース コールスロー こうちゃ 紅茶のスコーン	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 大豆ミート 豚肉 チーズ 牛乳	トマト缶 人参 ビーマン トマトピューレ 玉葱 にんにく マッシュルーム 人参 キャベツ きゅうり コーン缶	スパゲティ 小麦粉 砂糖 オリーブ油 バターム サラダ油 小麦粉 砂糖 バター	619	25.0	21.5	2.09
22 (月)	○	ごはん いわしフライ ごまあえ さといも 里手のみそ汁 れいどう 冷凍りんご	ぎゅうにゅう／ 豆乳 いわし みそ	人参 ほうれん草 もやし 小松菜 玉葱 しめじ りんご缶	米 麦 小麦粉 パン粉 サラダ油 砂糖 ごま 里芋	620	23.8	19.5	2.13
24 (水)	○	しゃんはい 上海やきそば とうふ ちゅうかふう 豆腐の中華風みそスープ ふうたま フルーツ白玉 炒りアーモンド	ぎゅうにゅう／ 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	人参 キャベツ ザーサイ 生姜 たけのこ 干し椎茸 チンゲン菜 人参 生姜 長葱 みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	中華めん ごま油 サラダ油 でん粉 ごま油 白玉餅 砂糖 アーモンド	594	24.0	19.9	2.69
25 (木)	○	ごはん さばのみそ煮 こまつな 小松菜とたくあんのごまあえ すまし汁 だいずこざかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ みそ さば うずら卵 大豆 煮干し	生姜 長葱 小松菜 キャベツ たくあん漬け チンゲン菜 人参 玉葱 えのき茸	米 麦 砂糖 砂糖 ごま ごま油	621	28.6	20.0	2.76
26 (金)	○	ツナピラフ ひじきのサラダ チキンヌードルスープ みかん	ぎゅうにゅう／ 大豆 ツナ ひじき 鶏肉	人参 玉葱 グリンピース 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 セロリ 玉葱 コーン缶 マッシュルーム みかん	米 麦 サラダ油 砂糖 サラダ油 スパゲティ サラダ油	587	22.4	19.0	2.14
29 (月)	○	にこ 煮込みうどん カレーきんぴら てづく まつちや 手作り抹茶ケーキ	ぎゅうにゅう／ 油揚げ 鶏肉 豚肉 豆乳 牛乳	人参 ほうれん草 玉葱 長葱 干し椎茸 人参 ごぼう 枝豆	うどん じゃが芋 こんにゃく 砂糖 サラダ油 ミックス粉 砂糖 粉糖 バター 甘納豆	589	25.0	20.2	2.10
30 (火)		コッペパン クリスピーチキン わかめとコーンのサラダ ミネストローネ こざかな 小魚	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 わかめ レンズ豆 ベーコン 煮干し	 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン缶 トマト缶 トマトジュース 人参 玉葱 にんにく	コッペパン 小麦粉 コーンフレーク 大豆油 砂糖 ごま サラダ油 マカロニ じゃが芋 砂糖 オリーブ油	664	29.2	24.8	2.85