

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分(1人1食当り)	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 火	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 小魚サラダ 大根のみそ汁	588.8(506.0) 24.5(20.6) 16.1(14.3) 2.2(1.7)	米、ホットケーキミックス、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、ゆであずき缶、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、チーズ、きな粉	胡瓜、玉葱、だいこん皮つき、生、長葱、キャベツ、赤ピーマン、人参、にら、にんにく、しょうが、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	マッシュマロ牛乳	小倉蒸しパン牛乳
02 水	ご飯 厚揚げとなすのみそ炒め 小松菜の胡麻和え 沢煮鮭	516.3(444.2) 21.1(17.8) 16.5(14.2) 1.9(1.6)	米、小麦粉、長芋、ごま油、砂糖、油、ごま	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、鶏ささ身、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび、するめ、かつお節	小松菜、なす、キャベツ、人参、大根、生椎茸、ごぼう、長葱、ホールコーン缶、干椎茸、あおのり	しょうゆ、ウスターソース、食塩	せんべい牛乳	お好み焼き牛乳
03 木	ジャムサンド 手作りナゲット ポイルブロックリー 白菜スープ バナナ	615.9(520.8) 22.7(19.8) 16.0(14.0) 3.0(2.2)	食パン、米、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮なし)、あさり佃煮、ベーコン、かつお節	バナナ、白菜、玉葱、ブロッコリー、いちごジャム・低糖度、人参、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	ふがし牛乳	しぐれご飯のおにぎり牛乳
04 金	ご飯 たらの野菜甘酢あん ちくわの煮付け みそ汁	508.2(463.1) 22.5(19.9) 12.3(13.8) 3.0(2.3)	米、じゃがいも、片栗粉、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、焼き竹輪、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	れんこん、人参、玉葱、もやし、生椎茸、いんげん(冷凍)、カットわかめ	本みりん、ケチャップ、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	ビスコ(小麦胚芽)牛乳	いもち牛乳
05 土	ガバオ風ライス 洋風ポトフ ヨーグルト	558.8(550.1) 20.0(20.0) 12.9(15.2) 1.3(0.8)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、三温糖	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、鶏もも肉(皮なし)、牛ひき肉、バター、鶏がらスープ、牛乳	玉葱、パイン缶、なす、トマト、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、かぶ・根・皮むき、人参、干しぶどう、にんにく	しょうゆ、オイスターソース、コンソメ、食塩	せんべい牛乳	パインケーキ牛乳
07 月	ご飯 ささ身のチーズ焼き 小松菜のごま和え すまし汁	536.5(460.1) 23.8(20.2) 11.8(12.1) 1.5(1.2)	米、片栗粉、三温糖、小麦粉、黒砂糖、油、ごま	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、とろけるチーズ、かまぼこ、きな粉	小松菜、玉葱、切干大根、人参、枝豆(冷凍)、ホールコーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ソフトサラダせんべい牛乳	わらび餅牛乳
08 火	ご飯 高野豆腐の挽肉あんかけ 春雨サラダ みそ汁	528.0(486.8) 21.2(19.1) 14.0(13.5) 2.7(2.1)	米、米粉、春雨、三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	キャベツ、胡瓜、にら、長葱、人参、ホールコーン缶、グリーンピース(冷凍)、もやし	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	鈴カステラ牛乳	チヂミ牛乳
09 水	冷やしきつねうどん ひき肉のもち米蒸し バナナ	564.0(489.5) 22.8(19.5) 13.4(13.2) 3.8(3.1)	干しうどん、米、もち米、片栗粉、三温糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、かにかまぼこ、おから、油揚げ、生鮭	バナナ、玉葱、トマト、胡瓜、枝豆(冷凍)、干椎茸、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、中華だし、の素、食塩	ミニかきもち牛乳	鮭おにぎり牛乳
10 木	ご飯 鮭のピザ焼き 里芋の煮物 みそ汁	544.0(458.7) 23.3(18.8) 13.2(13.4) 2.0(1.6)	米、里芋(冷凍)、小麦粉、油、三温糖、オリーブ油	牛乳、生鮭、木綿豆腐、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、ビザ用チーズ	人参、玉葱、そらめ、しめじ、長葱、切干大根、干しぶどう、ピーマン、いんげん(冷凍)	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	せんべい牛乳	そらめケーキ牛乳
11 金	ご飯 キャベツ入りメンチカツ 大根とツナの金平 卵のみそ汁	539.1(469.4) 21.7(18.6) 16.9(15.1) 1.9(1.4)	米、ホットケーキミックス、パン粉、油、三温糖、ごま油、ごま、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶(きはだ)、ヨーグルト(無糖)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	大根、キャベツ、玉葱、人参、いんげん(冷凍)、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ウスターソース、食塩	バナナ牛乳	白パン牛乳
12 土	チキンライス 洋風スープ バナナ	556.0(484.1) 17.9(16.1) 15.2(13.8) 2.3(1.9)	米、グラニュー糖、油	牛乳、豆乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン	バナナ、クリームコーン缶、玉葱、グリーンアスパラガス、ミックスベジタブル(冷凍)	ケチャップ、食塩、コンソメ	せんべい牛乳	手作りプリン牛乳
14 月	ご飯 厚揚げカレー炒め スパゲッティの和風サラダ すまし汁	593.9(521.8) 24.0(20.8) 15.3(13.3) 2.2(1.6)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、スパゲッティ、三温糖、小麦粉、油、マヨネーズ	生揚げ、豚ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)、豆乳、バター	玉葱、胡瓜、えのきたけ、人参、長葱、いんげん、にんにく、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、カレー粉	マッシュマロ牛乳	ツナじゃがブレックケーキスキムココア
15 火	どうもろこしごはん あじのバターしょうゆ焼き 枝豆の白和え みそ汁	501.8(450.6) 22.3(18.9) 17.5(15.0) 2.0(1.7)	米、食パン、油、三温糖、ごま、小麦粉	牛乳、あじ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ、きな粉	キャベツ、人参、ホールコーン缶、枝豆、葉ねぎ、レモン果汁	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	せんべい牛乳	きな粉ラスク牛乳
16 水	ハヤシライス カニカマサラダ 春雨のスープ	621.8(535.8) 19.6(17.9) 16.5(14.4) 3.1(2.2)	米、小麦粉、さつまいも、ホットケーキミックス、油、春雨、三温糖、ごま	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、かにかまぼこ	玉葱、キャベツ、白菜、人参、ホールコーン缶、えのきたけ、胡瓜、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	ハヤシルー、酢、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	ふがし牛乳	さつまあんまん牛乳
17 木 誕生会 メニュー	人参ごはん ミートローフ ポイルブロックリー ちゃんぽん風スープ	647.8(553.3) 24.2(21.2) 17.6(15.0) 3.7(2.9)	米、ホットケーキミックス、春雨、卵、皮なしウインナー、豚肉(もも)、豆乳、ビザ用チーズ、バター	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、卵、食パン、パン粉、油、三温糖、ごま油	人参、玉葱、バナナ、えのきたけ、ミックスベジタブル(冷凍)、もやし、胡瓜、ホールコーン缶、干しぶどう、焼きそば	コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、中華だし、の素、食塩	せんべい牛乳	フレンチトーストマフィンスキムココア
18 金	ご飯 鶏肉の照り焼き コーンポテト みそ汁	531.9(478.9) 21.3(18.9) 16.1(15.0) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、カルピス、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、セラチン	いんげん(冷凍)、なす、玉葱、ホールコーン缶、レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ	コーンフレーク牛乳	カルピスゼリー牛乳
19 土	サラダうどん 豚肉とれんこんの炒め物 バナナ	472.7(428.3) 21.6(19.1) 15.7(14.2) 2.3(2.1)	ゆでうどん、砂糖、米粉、マヨネーズ、油	牛乳、豆乳、卵、豚肉(もも)、ツナ水煮缶	バナナ、れんこん、みかん缶、トマト、人参、胡瓜、玉葱、レタス、レモン果汁、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩	せんべい牛乳	ふるふるみかん牛乳
21 月	ご飯 鮭の味噌煮 さつま芋としめじの胡麻和え 豆腐のすまし汁	560.8(488.4) 22.3(20.3) 13.0(13.1) 2.4(1.9)	米、さつま芋(皮付)、白玉粉、三温糖、すりごま、ごま油	生鮭、木綿豆腐、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、しめじ、人参、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ミニかきもち牛乳	白玉ぜんざいスキムミルク
22 火	ご飯 炒り豆腐 じゃが芋の鮭炒め 鮭のすまし汁	537.8(459.3) 21.6(18.1) 17.0(14.6) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、焼油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豆乳、生鮭、ベーコン、ツナ水煮缶	人参、玉葱、バナナ、えのきたけ、小松菜、さやえんどう、ひじき、干椎茸	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、みりん	せんべい牛乳	バナナ蒸しパン牛乳
23 水	きのこスパゲッティ チキンシーザーコールスロー かきたま汁	537.3(475.7) 20.7(18.4) 15.3(14.0) 1.7(1.4)	スパゲッティ、米、マヨネーズ、油、三温糖、ごま、ごま油、ぶどうパン	牛乳、鶏ささ身、卵、ベーコン、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	キャベツ、玉葱、しめじ、えのきたけ、生椎茸、人参、ピーマン、葉ねぎ、ホールコーン缶、長葱、レモン果汁、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩	ぶどうパン牛乳	ツナみそおにぎり牛乳
24 木	ご飯 豚しゃぶ 五色金平 豆腐のみそ汁	553.8(517.1) 21.9(20.8) 15.3(16.5) 1.5(1.2)	米、ホットケーキミックス、三温糖、ごま油	豚肉(ロース)、牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶(きはだ)、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、チーズ	ごぼう、胡瓜、レタス、しらたき、もやし、人参、いんげん(冷凍)、なめこ、カットわかめ、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	バナナ牛乳	チーズ蒸しパン牛乳
25 金	ご飯 鶏のから揚げ ほうれん草のナムル おくらスープ	544.8(470.9) 22.4(19.5) 15.5(13.6) 1.8(1.4)	米、白玉粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、かにかまぼこ、きな粉	ほうれん草、もやし、オクラ、人参、ホールコーン缶、しょうが、にんにく、カットわかめ	しょうゆ、食塩、コンソメ	ふがし牛乳	あべかわもち牛乳
26 土	中華丼 コーンスープ(中華風) バナナ	541.3(461.8) 23.0(19.1) 14.3(12.7) 1.4(1.3)	米、三温糖、黒砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、卵、むきえび(冷凍)、うずら卵水煮缶、きな粉、セラチン	バナナ、クリームコーン缶、白菜、玉葱、人参、ピーマン、あさつき、干椎茸	しょうゆ、中華だし、の素、食塩	せんべい牛乳	きなこプリン牛乳
28 月	ご飯 野菜つくね かぼちゃとひじきとベーコンの煮物 みそ汁	625.6(493.9) 22.6(18.6) 17.2(15.2) 2.9(2.2)	米、三温糖、片栗粉、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ	かぼちゃ、玉葱、長葱、人参、ごぼう、生椎茸、ひじき、焼きのり、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	しょうゆせんべい牛乳	じゃこおにぎり牛乳
29 火	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ ひじきとれんこんのサラダ すまし汁	538.8(474.2) 19.7(17.1) 15.0(14.5) 1.3(1.0)	米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、油、片栗粉、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、ツナ水煮缶(きはだ)、カルピス、豆乳	小松菜、れんこん、人参、えのきたけ、生椎茸、いんげん(冷凍)、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	あんぱんマン牛乳	カルピスマフィン牛乳
30 水	チキンカレー フルーツヨーグルト キャベツスープ	616.9(515.3) 22.0(18.4) 16.2(14.5) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、きな粉、ベーコン	玉葱、人参、みかん缶、バナナ、パイン缶、キャベツ、ホールコーン缶、干しぶどう	カレールー、コンソメ、食塩	カルシウムせんべい牛乳	豆腐餅牛乳