



日曜	献立名	食品名					エネルギー たんぱく質 脂質
		赤(血や肉を作る) タンパク質	カルシウム	黄(力や体温となる) 炭水化物	脂質	緑(体の調子をよくする) カロテン ビタミンC	
1 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう				664 kcal
	ごはん			こめ			26. 3g
	肉じゃが	ぶたにく、削り節		じゃがいも、さとう	あぶら	にんじん たまねぎ、しらたき、グリーンピース、干しいたけ	18. 5g
	ムロアジのつみれ汁	ムロアジミンチ、みそ、たまご、削り節		かたくり粉		にんじん、こまつな しょうが、ねぎ、ごぼう	
2 (木)	牛乳		ぎゅうにゅう				608 kcal
	ジャージャーめん	ぶたにく、みそ		中華麺、さとう、かたくり粉	あぶら	にんじん 干しいたけ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	22. 9g
	かみかみ寒天スープ	ぶたにく				にんじん、チンゲンサイ キャベツ、ねぎ、寒天	23. 3g
	ゆでとうもろこし					とうもろこし	
3 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう				614 kcal
	はちみつレモンパン			食パン、はちみつ、さとう	バター		20. 4g
	チキンとトマト煮	とりにく		じゃがいも、小麦粉、さとう	あぶら、バター	にんじん、トマト缶 たまねぎ、にんにく、しめじ	26. 2g
	ごま酢まめサラダ	大豆		ひよこ豆、さとう	あぶら	にんじん キャベツ、きゅうり	
6 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう				600 kcal
	枝豆ごはん			こめ	ごま		24. 6g
	冬瓜のうま煮	とりにく、生揚げ、削り節		じゃがいも、さとう、かたくり粉	あぶら	にんじん 冬瓜、たまねぎ、しょうが	18. 5g
	おひたし			さとう		にんじん、こまつな きゅうり、もやし、レモン汁	
7 (火)	牛乳		ぎゅうにゅう				629 kcal
	七夕ずし	たまご、とりにく、油揚げ		こめ、さとう	あぶら	にんじん 干しいたけ、かんぴょう、グリーンピース	19. 5g
	そうめん汁	木綿豆腐	出し昆布	そうめん		にんじん、オクラ ねぎ	15. 7g
	七夕ゼリー			さとう			パイン缶、アセロラジュース、寒天
8 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう				634 kcal
	じゃこごはん		じゃこ	こめ	ごま		22. 8g
	厚揚げとぶたにくのみそ炒め	ぶたにく、あつあげ、みそ		さとう	あぶら	ピーマン なす、キャベツ、しょうが、こんにゃく	24. 9g
	ゆかりあえ			さとう	あぶら	にんじん だいこん、きゅうり、キャベツ、ゆかり粉	
9 (木)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ			688 kcal
	みそとんかつ	ぶたにく、たまご、みそ、かつおだし		パン粉、小麦粉、さとう	あぶら		26. 9g
	やさいのピリ辛あえ			さとう	ごま油	にんじん きゅうり、キャベツ、もやし	26. 9g
	冬瓜汁	とりにく、木綿豆腐、削り節				にんじん 冬瓜、ねぎ、干しいたけ、しょうが	
10 (金)	牛乳、ぶどうパン		ぎゅうにゅう	ぶどうパン			630 kcal
	魚のムニエル	魚		小麦粉	バター		28. 7g
	枝豆サラダ			さとう	あぶら	にんじん 枝豆、キャベツ、きゅうり	29. 9g
	かぼちゃスープ		ぎゅうにゅう	小麦粉	バター、生クリーム	かぼちゃ たまねぎ	
13 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう				616 kcal
	シーフードピラフ	とりにく、えび、いか		こめ	あぶら	ピーマン たまねぎ、マッシュルーム	23. 2g
	パリパリサラダ			じゃがいも、はちみつ	あぶら	にんじん キャベツ、きゅうり	18. 3g
	ABCスープ	ぶたにく		ABCマカロニ	あぶら	にんじん、パセリ たまねぎ、セロリー、キャベツ	
14 (火)	牛乳		ぎゅうにゅう				653 kcal
	なすとトマトのスパゲッティ	えび		スパゲッティ	オリーブ油	にんじん、トマト缶 なす、たまねぎ、にんにく、マッシュルーム	24. 5g
	海藻サラダ		わかめ、じゃこ	さとう	ごま油、ごま	にんじん キャベツ、きゅうり	21. 2g
	ブルーベリーケーキ	たまご	ぎゅうにゅう	小麦粉、はちみつ	バター		ブルーベリー
15 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう				668 kcal
	ハヤシライス	ぶたにく		こめ、じゃがいも、小麦粉	あぶら、バター	にんじん たまねぎ、セロリー、マッシュルーム、グリーンピース	19. 5g
	ひじきサラダ	みそ	ひじき	さとう	あぶら	にんじん キャベツ、きゅうり	21. 0g
	くだもの						くだもの
16 (木)	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ			676 kcal
	魚の西京焼き	魚、みそ		さとう			34. 3g
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく、木綿豆腐、たまご		さとう	あぶら	にんじん、ゴーヤ しょうが	22. 0g
	みそ汁	油揚げ、みそ、削り節		じゃがいも			たまねぎ、なす、ねぎ
17 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう				605 kcal
	ビスキュイパン	たまご		ミルクパン、小麦粉、さとう	マーガリン		19. 2g
	じゃがいもとズッキーニいため	ベーコン		じゃがいも	バター		ズッキーニ、たまねぎ、コーン、にんにく
	トマトスープ	ぶたにく		マカロニ	あぶら	にんじん、トマト にんにく、たまねぎ、キャベツ	
20 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう				560 kcal
	しおぶたどん	ぶたにく、削り節		こめ、さとう	あぶら		たまねぎ、しょうが、ねぎ、こんにゃく
							20. 7g
21 (火)	牛乳		ぎゅうにゅう				449 kcal
	あなごごはん	あなご、油揚げ		こめ、さとう	あぶら	にんじん たけのこ、干しいたけ	14. 7g
							12. 3g
22 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう				528 kcal
	セルフサンド (照り焼きチキン、サラダ)	とりにく		ミルクパン、さとう	あぶら	にんじん しょうが、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	24. 1g
							21. 7g
27 (月)	牛乳		ぎゅうにゅう				481 kcal
	キムチチャーハン	ぶたにく		こめ		ピーマン はくさい(キムチ)、ねぎ	14. 5g
							15. 9g
28 (火)	牛乳		ぎゅうにゅう				446 kcal
	とりめし	とりにく、油あげ		こめ、さとう	あぶら	にんじん しめじ、ねぎ、こんにゃく、グリーンピース	15. 5g
							11. 8g
29 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう				429 kcal
	カレーピラフ	とりにく		こめ	あぶら	にんじん、ピーマン たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	14. 2g
							10. 5g
30 (木)	牛乳		ぎゅうにゅう				460 kcal
	中華風たきこみごはん	ぶたにく		こめ、もち米	あぶら	にんじん、チンゲンサイ たけのこ、干しいたけ	14. 1g
							14. 4g
31 (金)	牛乳		ぎゅうにゅう				406 kcal
	ピザトースト	ベーコン	チーズ	食パン	あぶら	ピーマン たまねぎ、にんにく、しめじ、トマト缶	15. 7g
	くだもの						15. 8g

* 発注の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。
* 20日(月)から、昼食内容の献立になります。