









						\ 	8 ★ ★	令和23
					·····································		カルバー	エネル
日曜	献立名	赤(血や肉を作	Fる)	黄(力や体温の		緑((体の調子をよくする)	たんぱく
		タンパク質	カルシウム	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC	脂質
	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ	+ >1>	<i>1-11</i>		649k
1 (月)		ぶたにく、焼き豆腐、削り節 削り節		さとう	あぶら		はくさい、たまねぎ、みずな、ねぎ、しらたき	24. 2
	のりつくだに		のり	さとう		にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン汁	23. 6
	牛乳		ぎゅうにゅう					589k
2		油揚げ、たまご	出し昆布	こめ、さとう	あぶら	にんじん、いんげん	かんぴょう、干ししいたけ	25. 8
火)		いわし		かたくり粉、さとう	あぶら		しょうが	25. 2
		ぶたにく、みそ、削り節		さつまいも		にんじん	だいこん、ごぼう、こんにゃく	
0	牛乳 もやしごはん	<i>ぶたにノ</i> コマ	ぎゅうにゅう	ール・ナレン	本でに	1-	ナかし しょうが にんにく かぎ	607k
3 水)		ぶたにく、みそ とりにく、木綿豆腐		こめ、さとう かたくり粉	あぶら	にんじん にんじん、チンゲンサイ	もやし、しょうが、にんにく、ねぎ たけのこ、干ししいたけ	25. 1 19. 0
•		大豆、きな粉		さとう			721707217	10.0
	牛乳	<u> </u>	ぎゅうにゅう					611k
		ぶたにく、えび、いか		こめ				18. 4
木)	いとかんてんサラダ			さとう		にんじん	きゅうり、キャベツ、かんてん	20. 4
	コーンクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう		生クリーム	パセリ	コーン缶、たまねぎ	6604
	牛乳 メープルトースト		ぎゅうにゅう	食パン、メープルシロップ	マーガリン			669 k
5		13 - 1 - 4		小事料 じゅがいち				
〕)	ブラウンシチュー	ぎゅうにく		デミグラソース	あぶら、バター	にんじん	たまねぎ、にんにく、セロリー、マッシュルーム	30. 6
	フレンチサラダ			さとう	あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン缶、たまねぎ	
	牛乳		ぎゅうにゅう					592k
3	ラブドレわんこんの	油揚げ、大豆	ひじき	こめ、さとう		にんじん	こんにゃく たまわぎ わんこん グリンピーフ	24. 0
3)	えびとれんこんの いためもの	えび		かたくり粉	あぶら	にんじん	たまねぎ、れんこん、グリンピース しょうが、にんにく	16. 1
		とりにく、木綿豆腐	出し昆布	じゃがいも	あぶら		だいこん、ねぎ、こんにゃく	
_	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				600k
		たまご、大豆、木綿豆腐		さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ、干ししいたけ	25. 1
火)	からしあえ じゃがいものみそ汁	同担げ シ ス	出し昆布	じゃがいも		にんじん、こまつな		19. 1
	生乳	字物リ、みて	ぎゅうにゅう	しゃかいら			ねぎ、えのきたけ	591 k
				ミルクパン、さとう				
O K)		たまご		小麦粉、ココア	マーガリン			19. 1
		ぶたにく		じゃがいも		にんじん	たまねぎ、かぶ、はくさい、エリンギ	24. 1
	バジルドレサラダ					にんじん、ブロッコリー	キャベツ、レモン汁	
4.0	牛乳、さつまいもごはん とりのからあげ	とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、もち米、さつまいも かたくり粉	あぶら		しょうが	680k 27.9
l 2 金)		ツナ		さとう	ごま	にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン汁	24. 4
		木綿豆腐、みそ、削り節	わかめ			こまつな	ねぎ、たまねぎ	
	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				619k
15	•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	たまご	ししゃも	小麦粉	あぶら、ごま			24. 5
月)	こまつなのいそあえ		のり				はくさい、もやし	18. 1
	はちのへせんべい汁 牛乳	とりにく、にぼし、削り節	ぎゅうにゅう	せんべい		にんじん	ごぼう、まいたけ、ねぎ	623k
		ぶたにく、油揚げ、みそ						
6		削り節		うどん、さとう	あぶら	にんじん	はくさい、だいこん、ねぎ、干ししいたけ	21. 7
火)	ごぼうとれんこんの				マヨネーズ、ごま		ごぼう、れんこん、きゅうり、	27. 3
17 (水)	マヨサラダ						キャベツ、レモン汁	27. 3
		たまご		小麦粉、さつまいも、さとう	あぶら			0.4.4.1
	牛乳		ぎゅうにゅう	1				644k
	カレーライス	ぶたにく		じゃがいも、小麦粉 はちみつ	あぶら、バター	にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく	18. 2
	ハニードレサラダ			はちみつ	あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし	18. 4
	くだもの			-			せとか	
	牛乳		ぎゅうにゅう					612k
8 木)		とりにく		こめ はちみつ			たまねぎ、マッシュルーム、コーン缶	18. 3
ハノ	パリパリサラダ				1 344 17 1 7		キャベツ、きゅうり	17.8
	ARCZ-7	ぶたにく			あぶら	にんじん こまつな	<u>にまわる</u>	
		ぶたにく	ぎゅうにゅう	じゃがいも、ABCマカロニ	めいら	こまつな	たまねぎ	-
9	牛乳	ぶたにく ハム、たまご	ぎゅうにゅう		マヨネーズ		たまねぎ	614k
_	牛乳 たまごパン こふきいも	ハム、たまご	ぎゅうにゅう	じゃがいも、ABCマカロニ	マヨネーズ	こまつな		614k 22. 2
_	牛乳 たまごパン こふきいも ベーコンの豆乳スープ	ハム、たまご	とうにゅう	じゃがいも、ABCマカロニ 食パン じゃがいも いんげん豆	マヨネーズあぶら	こまつな パセリ	たまねぎ	614k 22. 2 29. 3
金) ——	牛乳 たまごパン こふきいも ベーコンの豆乳スープ 牛乳、ごはん	ハム、たまご ベーコン	とうにゅう	じゃがいも、ABCマカロニ 食パン じゃがいも いんげん豆	マヨネーズあぶら	こまつな パセリ	たまねぎ たまねぎ、にんにく たまねぎ、セロリー	614k 22. 2 29. 3
金)	牛乳 たまごパン こふきいも ベーコンの豆乳スープ 牛乳、ごはん 魚のにんにくしょうゆやき	ハム、たまご ベーコン	とうにゅう	じゃがいも、ABCマカロニ 食パン じゃがいも いんげん豆 こめ	マヨネーズあぶら	こまつな パセリ にんじん、こまつな	たまねぎ たまねぎ、にんにく たまねぎ、セロリー にんにく	614k 22. 2 29. 3 612k 28. 0
金)	牛乳 たまごパン こふきいも ベーコンの豆乳スープ 牛乳、ごはん 魚のにんにくしょうゆやき かわりきんぴら	ハム、たまご ベーコン さかな	とうにゅう	じゃがいも、ABCマカロニ 食パン じゃがいも いんげん豆	マヨネーズあぶら	こまつな パセリ にんじん、こまつな にんじん	たまねぎ たまねぎ、にんにく たまねぎ、セロリー にんにく ごぼう	614k 22. 2 29. 3 612k 28. 0
金) 	牛乳 たまごパン こふきいも ベーコンの豆乳スープ 牛乳、ごはん 魚のにんにくしょうゆやき かわりきんぴら	ハム、たまご ベーコン	とうにゅう	じゃがいも、ABCマカロニ 食パン じゃがいも いんげん豆 こめ	マヨネーズあぶら	こまつな パセリ にんじん、こまつな	たまねぎ たまねぎ、にんにく たまねぎ、セロリー にんにく ごぼう だいこん、ねぎ、えのきたけ	614k 22. 2 29. 3 612k 28. 0 15. 3
金)	牛乳 たまごパン こふきいも ベーコンの豆乳スープ 牛乳、ごはん 魚のにんにくしょうゆやき かわりきんぴら だいこんのみそ汁	ハム、たまご ベーコン さかな	とうにゅうぎゅうにゅう	じゃがいも、ABCマカロニ 食パン じゃがいも いんげん豆 こめ	マヨネーズあぶら	こまつな パセリ にんじん、こまつな にんじん	たまねぎ たまねぎ、にんにく たまねぎ、セロリー にんにく ごぼう だいこん、ねぎ、えのきたけ	614k 22. 2 29. 3 612k 28. 0 15. 3
会) 2 引) 	牛乳 たまごパン こふきいも ベーコンの豆乳スープ 牛乳、ごはん 魚のにんにくしょうゆやき かわりきんぴら だいこんのみそ汁 牛乳 うめごはん	ハム、たまご ベーコン さかな あつあげ、みそ、削り節 つみれ、さつまあげ	とうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	じゃがいも、ABCマカロニ 食パン じゃがいも いんげん豆 こめ じゃがいも、さとう	マヨネーズあぶらあぶら、ごま	こまつな パセリ にんじん、こまつな にんじん	たまねぎ、にんにく たまねぎ、セロリー にんにく ごぼう だいこん、ねぎ、えのきたけ うめ	614k 22. 2 29. 3 612k 28. 0 15. 3
金) 	牛乳 たまごパン こふきいも ベーコンの豆乳スープ 牛乳、ごはん 魚のにんにくしょうゆやき かわりきんぴら だいこんのみそ汁 牛乳 うめごはん みそおでん	ハム、たまご ベーコン さかな あつあげ、みそ、削り節 つみれ、さつまあげ ちくわぶ、がんもどき	とうにゅうぎゅうにゅう	じゃがいも、ABCマカロニ 食パン じゃがいも いんげん豆 こめ じゃがいも、さとう	マヨネーズあぶらあぶら、ごま	こまつな パセリ にんじん、こまつな にんじん	たまねぎ たまねぎ、にんにく たまねぎ、セロリー にんにく ごぼう だいこん、ねぎ、えのきたけ	614k 22. 2 29. 3 612k 28. 0 15. 3
金) 22 月) 	牛乳 たまごパン こふきいも ベーコンの豆乳スープ 牛乳、ごはん 魚のにんにくしょうゆやき かわりきんぴら だいこんのみそ汁 牛乳 うめごはん みそおでん	ハム、たまご ベーコン さかな あつあげ、みそ、削り節 つみれ、さつまあげ	とうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	じゃがいも、ABCマカロニ 食パン じゃがいも いんげん豆 こめ じゃがいも、さとう こめ	マヨネーズあぶら	こまつな パセリ にんじん、こまつな にんじん こまつな	たまねぎ、にんにく たまねぎ、セロリー にんにく ごぼう だいこん、ねぎ、えのきたけ うめ	614k 22. 2 29. 3 612k 28. 0 15. 3
金) 22 月) 	牛乳 たまごパン こふきいも ベーコンの豆乳スープ 牛乳、ごはん 魚のにんにくしょうゆやき かわりきんぴら だいこんのみそ汁 牛乳 うめごはん みそおでん はくさいのゆずあえ	ハム、たまご ベーコン さかな あつあげ、みそ、削り節 つみれ、さつまあげ ちくわぶ、がんもどき	とうにゅう ぎゅうにゅう ごんぶ	じゃがいも、ABCマカロニ 食パン じゃがいも いんげん豆 こめ じゃがいも、さとう	マヨネーズあぶら	こまつな パセリ にんじん、こまつな にんじん こまつな	たまねぎ、にんにく たまねぎ、セロリー にんにく ごぼう だいこん、ねぎ、えのきたけ うめ	614k 22. 2 29. 3 612k 28. 0 15. 3 601k 24. 3
金) 2 2 2 2 3 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3	牛乳 たまごパン こふきいも ベーコンの豆乳スープ 牛乳、ごはん 魚のにんにくしょうゆやき かわりきんぴら だいこんのみそ汁 牛乳 うめごはん みそおでん はくさいのゆずあえ 牛乳	ハム、たまご ベーコン さかな あつあげ、みそ、削り節 つみれ、さつまあげ ちくわぶ、がんもどき	とうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	じゃがいも、ABCマカロニ 食パン じゃがいも いんげん豆 こめ じゃがいも、さとう こめ	マヨネーズあぶら。ごまごま	こまつな パセリ にんじん、こまつな にんじん こまつな	たまねぎ、にんにく たまねぎ、セロリー にんにく ごぼう だいこん、ねぎ、えのきたけ うめ	614k 22. 2 29. 3 612k 28. 0 15. 3 601k 24. 3 14. 5
金) 2月) 4次 5.	牛乳 たまごパン こふきいも ベーコンの豆乳スープ 牛乳、ごはん 魚のにんにくしょうゆやき かわりきんぴら だいこんのみそ汁 牛乳 うめごはん みそおでん はくさいのゆずあえ 牛乳 やきそば	ハム、たまご ベーコン さかな あつあげ、みそ、削り節 つみれ、さつまあげ ちくれいがんもどき みそ、削り節	とうにゅう ぎゅうにゅう こんぶ	じゃがいも、ABCマカロニ 食パン じゃがいも いんげん豆 こめ じゃがいも、さとう こめ じゃがいも	マヨネーズあぶら。ごまごま	にんじん、こまつな にんじん、こまつな にんじん、こまつな	たまねぎ、にんにく たまねぎ、セロリー にんにく ごぼう だいこん、ねぎ、えのきたけ うめ だいこん、こんにゃく はくさい、きゅうり、ゆず	614k 22. 2 29. 3 612k 28. 0 15. 3 601k 24. 3 14. 5
金) 2月) 4 (25)	牛乳 たまごパン こふさいも ベーコンの豆乳スープ 牛乳、ごはん 魚のにんじょうゆやき かわいさんひら だいろうしょうのでう だいろう かわこんのみそ汁 牛乳 ごはん みそおでん はくさいのゆずあえ 牛乳でしょうのやき かわこんのみそ汁 やきんでん はくさいのゆずあえ 牛乳でしょうのやき だいこんのかでん かっこんのかでん はくしょうのやき かっこんのかでかっこん とうしょうのやき だいこんのかである はくさいのゆずあえ キョーでいしている フルーツョーグルト	ハム、たまご ベーコン さかな あつあげ、みそ、削り節 つみれ、さつまあげ ちくれいぶ、がんもどき みそ、削り節 ぶたにく	とうにゅう ぎゅうにゅう こんぶ ぎゅうにゅう あおのり わかめ ヨーグルト	じゃがいも、ABCマカロニ 食パン じゃがいも いんげん豆 こめ じゃがいも、さとう こめ じゃがいも さとう ちゅうかめん はちみつ	マヨネーズあぶら、ごまごま	こまつな パセリ にんじん、こまつな にんじん こまつな にんじん、こまつな	たまねぎ、にんにく たまねぎ、にんにく たまねぎ、セロリー にんにく ごぼう だいこん、ねぎ、えのきたけ うめ だいこん、こんにゃく はくさい、きゅうり、ゆず たまねぎ、キャベツ、もやし、しょうが ねぎ、もやし みかん缶、もも缶、パイン缶	614k 22. 2 29. 3 612k 28. 0 15. 3 601k 24. 3 14. 5
金) 22月) 24水) 25、	牛乳 たまごパン こふさいも ベーコンの豆乳スープ 牛乳、ごはん 魚のにんにくしょうゆやき かわいこんのみそ汁 牛乳 ごはん みそおでん はくさいのゆずあえ 牛乳をかいっかがあえ 牛乳をがいっかがあえ 中乳・ボーツ・ボーンルト 牛乳・ボーンパン	ハム、たまご ベーコン さかな あつあげ、みそ、削り節 つみれ、ぶんちがんもどきみそ、削り節 ぶたにく とりにく、木綿豆腐	とうにゅう ぎゅうにゅう こんぶ ぎゅうにゅう あおのり わかめ	じゃがいも、ABCマカロニ 食パン じゃがいも いんげん豆 こめ じゃがいも、さとう こめ じゃがいも さとう ちゅうかめん はちみつ ミルクパン	マヨネーズあぶら、ごま あぶら、ごま あぶら ごま	こまつな パセリ にんじん、こまつな にんじん こまつな にんじん、こまつな	たまねぎ、にんにく たまねぎ、にんにく たまねぎ、セロリー にんにく ごぼう だいこん、ねぎ、えのきたけ うめ だいこん、こんにゃく はくさい、きゅうり、ゆず たまねぎ、キャベツ、もやし、しょうが ねぎ、もやし みかん缶、もも缶、パイン缶	614k 22. 2 29. 3 612k 28. 0 15. 3 601k 24. 3 14. 5 619k 21. 1 20. 5
金 2月 4次 5木 6	牛乳 たまごパン こふさいも ベーコンの豆乳スープ 牛乳、ごはん 魚のにんにくしょうゆやき かわいこんのみそ汁 牛乳 ごはん みそおでん はくさいのゆずあえ 牛乳をかいっかがあえ 牛乳をがいっかがあえ 中乳・ボーツ・ボーンルト 牛乳・ボーンパン	ハム、たまご ベーコン さかな あつあげ、みそ、削り節 つみれ、さつまあげ ちくれいぶ、がんもどき みそ、削り節 ぶたにく	とうにゅう ぎゅうにゅう こんぶ ぎゅうにゅう あおのり わかめ ヨーグルト	じゃがいも、ABCマカロニ 食パン じゃがいも いんげん豆 こめ じゃがいも、さとう こめ じゃがいも さとう ちゅうかめん はちみつ	マヨネーズあぶら、ごま あぶら、ごま あぶら あぶら あぶら あぶら	にんじん、こまつな にんじん、こまつな にんじん、こまつな にんじん、こまつな	たまねぎ、たんにく たまねぎ、たんにく たまねぎ、セロリー にんにく ごぼう だいこん、ねぎ、えのきたけ うめ だいこん、こんにゃく はくさい、きゅうり、ゆず たまねぎ、キャベツ、もやし、しょうが ねぎ、もやし みかん缶、もも缶、パイン缶	614k 22. 2 29. 3 612k 28. 0 15. 3 601k 24. 3 14. 5 619k 21. 1 20. 5
金 2月 4) 5木 5	牛乳 たまごパン こふさいも ベーコンの豆乳スープ 牛乳、ごはん 魚のにんにくしょうゆやき かわいこんのみそ汁 牛乳 ごはん みそおでん はくさいのゆずあえ 牛乳をかいっかがあえ 牛乳をがいっかがあえ 中乳・ボーツ・ボーンルト 牛乳・ボーンパン	ハム、たまご ベーコン さかな あつあげ、みそ、削り節 つみれ、、さかがんもどき みそ、削り節 ぶたにく とりにく、木綿豆腐 さかな、たまご	とうにゅう ぎゅうにゅう こんぶ ぎゅうにゅう あおのり わかめ ヨーグルト	じゃがいも、ABCマカロニ 食パン じゃがいも いんげん豆 こめ じゃがいも、さとう こめ じゃがいも さとう ちゅうかめん はちみつ ミルクパン	マヨネーズあぶら、ごま あぶら、ごま あぶら あぶら あぶら あぶら	にんじん、こまつな にんじん、こまつな にんじん、こまつな にんじん、こまつな	たまねぎ、にんにく たまねぎ、にんにく たまねぎ、セロリー にんにく ごぼう だいこん、ねぎ、えのきたけ うめ だいこん、こんにゃく はくさい、きゅうり、ゆず たまねぎ、キャベツ、もやし、しょうが ねぎ、もやし みかん缶、もも缶、パイン缶	614k 22. 2 29. 3 612k 28. 0 15. 3 601k 24. 3 14. 5