



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	梅じゃご飯	○	ちりめんじゃこ	米, 麦, ごま	梅干し	763 kcal
	いかと野菜の煮物		いか, 鶏肉, 生揚げ	油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	大根, にんじん, エリンギ, さやいんげん	34.8 g
	ごま和え			ごま, 砂糖	キャベツ, にんじん, 小松菜	19.6 g
2 木	セサミビスキュイパン	○	たまご	ミルクパン, バター, 砂糖, ごま, 薄力粉		817 kcal
	チリコンカン		豚肉, 大豆, レッドキドニー	油, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン	30.1 g
	レモンドレッシングサラダ			油, 砂糖	キャベツ, 小松菜, にんじん, コーン缶, レモン汁	32.2 g
3 金	高菜チャーハン	○	豚肉, 豚ばら肉, たまご	米, 麦, 油, ごま	にんにく, ねぎ, にんじん, たかな漬	773 kcal
	チヂミ		いか, たまご	油, 薄力粉, でんぷん, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, たら	30.2 g
	中華スープ		鶏肉, 豆腐		にんじん, 玉ねぎ, はくさい, えのきたけ, チンゲン菜	26.2 g
6 月	五目おこわ	○	鶏肉, 油揚げ	米, もち米, 油, こんにゃく, 砂糖	しょうが, にんじん, ぶなしめじ, さやいんげん	770 kcal
	切干大根とひじきのサラダ		ひじき, ツナ	砂糖, 油	切干大根, もやし, 小松菜, えだまめ	27.3 g
	どさんこ汁		豚ばら肉, 豆腐, わかめ, みそ, 白みそ	油, じゃがいも, バター	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もやし, コーン缶, ねぎ	24.2 g
	あじさいゼリー		寒天, 乳酸菌飲料	砂糖	ぶどうジュース	2.8 g
7 火	ジャンバラヤ	○	鶏肉, ウィンナー, レンズまめ(乾)	米, 麦, 油	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, トマト缶	783 kcal
	グリーンサラダ			油, 砂糖	キャベツ, 小松菜, きゅうり, アスパラガス, 玉ねぎ	27.5 g
	ごまチャウダー		鶏肉, いんげんまめ(乾), 豆乳, 牛乳, 白みそ	油, ごま, バター, 薄力粉, ごま	玉ねぎ, にんじん, はくさい, 小松菜	27.9 g
9 木	しょうゆラーメン	○	豚肉	中華めん, 油	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, チンゲン菜, コーン缶, ねぎ	860 kcal
	ツナのパンパンジー風サラダ		ツナ	ごま, 砂糖, 油	もやし, きゅうり, にんじん, しょうが, ねぎ	32.0 g
	ごま団子		白いんげん豆	さつまいも, 砂糖, 白玉粉, 上新粉, ごま, 油		28.0 g
10 金	ご飯	○		米		816 kcal
	肉じゃがコロッケ		白いんげん豆, 豚ひき肉	じゃがいも, 油, 糸こんにゃく, 砂糖, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ, にんじん	27.8 g
	もやしとじゃこの和え物		生わかめ, ちりめんじゃこ	油, 砂糖	もやし, きゅうり, にんじん	23.7 g
13 月	キャベツのみそ汁		油揚げ, みそ, 白みそ, 豆腐		キャベツ, 玉ねぎ, 小松菜, ねぎ	2.6 g
	チリビーンズライス	○	豚肉, ベーコン, 大豆, ひよこまめ	米, 油, じゃがいも, バター	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, コーン缶, トマトジュース	764 kcal
	オニオンドレッシングサラダ			油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, 小松菜, 玉ねぎ	25.4 g
メロン				メロン	21.7 g	
14 火	ご飯	○		米		785 kcal
	春巻き		豚肉	はるまきの皮, 春雨, 砂糖, でんぷん, 油, 薄力粉	にんにく, しょうが, たけのこ, 干しいたけ, たら	27.7 g
	元氣サラダ		昆布, ロースハム, けずり節	油, 砂糖	にんじん, きゅうり, キャベツ, コーン缶	25.1 g
	五目スープ		鶏肉, 生揚げ	油	にんじん, もやし, 小松菜, ねぎ	2.2 g
15 水	和風カレーうどん	○	豚肉, 油揚げ	冷凍うどん, 油, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, 小松菜	777 kcal
	きびなごの天ぷら		きびなご, たまご	油, 薄力粉, 黒いりごま	しょうが	33.3 g
	しゃきしゃき和え			油, 砂糖	切干大根, 小松菜, きゅうり, もやし, にんじん	29.0 g
	牛乳かん		寒天, 牛乳	砂糖	みかん缶	2.5 g
16 木	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		826 kcal
	ムサカ		豚肉, 牛乳, ヨーグルト, チーズ	じゃがいも, 油, 薄力粉	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, なす, トマトジュース	34.5 g
	BLTスープ		ベーコン, たまご	砂糖, でんぷん	玉ねぎ, トマト缶, トマト, レタス	33.3 g
17 金	ひじきごはん	○	鶏若鶏肉ひき肉, 大豆, ひじき, 油揚げ	米, 麦, 油, 糸こんにゃく, 砂糖	しょうが, にんじん, さやいんげん	752 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		豚ひき肉	油, じゃがいも, 砂糖, でんぷん	玉ねぎ, えだまめ	29.8 g
	大根のみそ汁		豆腐, 白みそ, 赤みそ		大根, 玉ねぎ, にんじん, ねぎ	22.4 g
20 月	キムタクごはん	○	豚肉	米, 油, ごま	にんじん, ねぎ, たくあん, はくさいキムチ, 葉ねぎ	760 kcal
	切干大根の五目炒め		鶏肉, 油揚げ	油, 砂糖	にんじん, 切干大根, さやいんげん	30.1 g
	けんちん汁		鶏肉, 豆腐	油, こんにゃく	ごぼう, にんじん, 大根, 小松菜	27.4 g
21 火	ピザトースト	○	ベーコン, チーズ	パン, 油	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム(水煮), ピーマン	757 kcal
	ポトフ		ベーコン, 豚肉	油, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー, パセリ	34.7 g
	ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト	砂糖, コーンスターチ	ブルーベリー, レモン汁	29.8 g
22 水	えだ豆ご飯	○		米	えだまめ	777 kcal
	かつおのあずま煮		かつお	でんぷん, 油, 砂糖, ごま	しょうが	36.0 g
	もやしの甘酢和え			砂糖, 油	もやし, キャベツ, にんじん, 小松菜	22.6 g
23 木	豚汁	豚肉, みそ, 白みそ, 豆腐	油, こんにゃく, じゃがいも		ごぼう, にんじん, 大根, ねぎ	3.0 g
	ミートソースパゲッティ	○	豚肉, 大豆, 粉チーズ	スパゲッティ, 油, 薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, トマト缶, ピーマン	817 kcal
	マセドアンサラダ			さつまいも, 油	きゅうり, にんじん, コーン缶, 玉ねぎ	29.1 g
せん切野菜スープ	ベーコン		油	キャベツ, にんじん, もやし	25.4 g	
24 金	ツナそぼろご飯	○	ツナ, 鶏肉, たまご	米, 麦, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, ごぼう, さやいんげん	787 kcal
	肉野菜炒め		豚肉	油, でんぷん	にんじん, エリンギ, もやし, キャベツ, ピーマン	30.5 g
	かき玉汁		豆腐, たまご	でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, 小松菜, ねぎ	29.6 g
27 月	ご飯	○		米		777 kcal
	豚の生姜焼き		豚肉	砂糖	しょうが	29.9 g
	ゴマドレッシングサラダ			油, ごま, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン缶	28.4 g
28 火	白菜のみそ汁	生揚げ, 白みそ, みそ		はくさい, 玉ねぎ, ぶなしめじ, 小松菜	2.3 g	
	中華丼	○	豚肉, えび, いか	米, 麦, 油, でんぷん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, たけのこ, にんじん, はくさい, きくらげ(乾), チンゲン菜	782 kcal
	春雨スープ		鶏肉, カットわかめ	油, 春雨, ごま	にんじん, もやし, エリンギ	31.5 g
とうもろこし				とうもろこし	20.9 g	
29 水	2色ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン, バター	にんにく, パセリ	768 kcal
	ホワイトシチュー		鶏肉, 牛乳, 白いんげん豆, 生クリーム	油, バター, 薄力粉, じゃがいも	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), コーン缶, 小松菜	30.5 g
	小玉すいか				小玉すいか	30.0 g
30 木	ご飯	○		米		751 kcal
	鱈のねぎみそ焼き		さわら, 白みそ, みそ	砂糖	しょうが, ねぎ	33.0 g
	昆布と豚肉の炒り煮		昆布, 豚肉	油, 糸こんにゃく, 砂糖	しょうが, にんじん, ごぼう, さやいんげん	24.0 g
なすのみそ汁	油揚げ, 白みそ, みそ		玉ねぎ, なす, 小松菜, ねぎ	2.9 g		

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。