

日 曜		献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g	g
2	月	ツナコーンごはん	牛乳	オムレツ フレンチマカロニサラダ みそストローネ	ツナ 牛乳 卵 ウインナー 大豆 みそ	米 米油 マカロニ じゃがいも	玉ねぎ コーン パセリ きゅうり キャベツ にんじん にんにく 大根 トマト	737	26.7	23.5	2.4
3	火	ごはん	牛乳	豚肉のバーベキューソース 磯マヨ和え だいこんと油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 のり 油揚げ わかめ 大豆 みそ	米 砂糖 でんぷん ノエッグマヨネーズ	りんご にんにく にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ 大根 しめじ	737	31.4	23.3	2.4
4	水	ごはん	牛乳	【かみかみ献立】 ししやもの磯部揚げ だいこんのきんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 ししやも 青のり さつま揚げ 油揚げ みそ 大豆	米 小麦粉 ノエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま じゃがいも	大根 にんじん こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	761	26.6	22.9	2.3
5	木	ゆで中華麺	牛乳	タンメンスープ こんにゃくのごまサラダ ウインナーとコーンのむしパン	牛乳 豚肉 なんと ウインナー	中華麺 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 ノエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 こんにゃく コーン	790	32.1	18.3	2.5
6	金	ごはん	牛乳	タラのみそマヨネーズ焼き きゃべつのごまこんぶ和え ごもくマーボー	牛乳 たら みそ 昆布 豚肉 大豆 厚揚げ	米 ノエッグマヨネーズ 米粉 ごま ごま油 米油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	キャベツ にんじん 小松菜 コーン にんにく しょうが 干ししいたけ 大根 葉ねぎ	779	35.6	22.3	2.1
9	月	麦ごはん	牛乳	コロコロやさいのキーマカレー かみかみだいずサラダ アセロラミルクゼリー	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 わかめ 豆乳	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 コーン キャベツ アセロラ	817	26.3	23.0	2.3
12	木	ソフト麺	牛乳	うずらの卵入り 五目あんかけスープ 黒糖きなこ豆 くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 なんと うずら卵 大豆 きな粉 茎わかめ	ソフトめん ごま油 でんぷん 黒砂糖 米油	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし 干ししいたけ 葉ねぎ キャベツ 小松菜 コーン	768	35.8	18.4	2.4
13	金	ごはん	牛乳	豚肉の青じそ炒め みそポテト 塩こうじスープ	牛乳 豚肉 みそ 大豆 厚揚げ なんと	米 春雨 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ しょうが しそ にんじん 大根 キャベツ 小松菜	734	29.3	18.8	2.0
17	火	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 厚揚げのごまだれがけ にんじんのツナ炒め めぎすのつみれ汁	牛乳 厚揚げ ツナ めぎす 豆腐 油揚げ みそ	米 ごま 砂糖 でんぷん 米油	にんじん もやし ピーマン 玉ねぎ ごぼう しめじ 葉ねぎ	745	32.6	23.9	2.1
18	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム ハンバーグケチャップソースかけ キャベツとブロッコリーのソテー 野菜のクリームチャウダー	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン 大豆 白いんげん豆	コッペパン 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	いちご 玉ねぎ にんじん ブロッコリー にんにく キャベツ コーン エリンギ パセリ	798	35.3	25.2	3.6
19	木	ごはん	牛乳	甘酢ギョーザ もやしのナムル 豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	米 小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが もやし 小松菜 にんじん にんにく 葉ねぎ こんにゃく 大根 メンマ	785	27.5	25.7	2.2
23	月	ごはん	牛乳	セルフの豚キムチ丼 青のりローストポテト ごまみそ米粉ワンタンスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 青のり なんと	米 米油 春雨 砂糖 ごま油 でんぷん じゃがいも 米粉ワンタン ごま	しょうが 玉ねぎ キムチ 葉ねぎ にんじん キャベツ メンマ 小松菜	761	28.6	20.4	2.2
24	火	ごはん	牛乳	あじの梅マヨ焼き しらたきのつるつる炒め じゃがいもといんげんのみそ汁	牛乳 あじ みそ 豚肉 厚揚げ 大豆	米 砂糖 ノエッグマヨネーズ 米粉 米油 でんぷん じゃがいも	梅干し にんじん キャベツ しらたき 葉ねぎ 玉ねぎ えのきたけ さやいんげん	739	34.4	21.6	2.2
25	水	アップル米粉パン	牛乳	新じゃが豆乳グラタン ブロッコリーサラダ 肉団子のトマトスープ	牛乳 ツナ チーズ 鶏肉 豚肉	こめ粉パン じゃがいも 米油 米粉 でんぷん 砂糖 マカロニ	りんご 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン にんにく にんじん しめじ トマト パセリ	834	33.6	24.2	3.3
26	木	ゆでうどん	発酵乳(プレーン)	カレー南蛮汁 ちくわのお好み焼き わかめのサラダ	はっこうにゅう 豚肉 油揚げ ちくわ かつお節 わかめ 青大豆	ゆでうどん 砂糖 カレールウ でんぷん ノエッグマヨネーズ 米油	にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ 長ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ	796	31.5	14.4	3.0
27	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 車麩の揚げ煮 ブロッコリーの梅こんぶ和え たまご入り姫竹汁	牛乳 昆布 豚肉 豆腐 卵 みそ	米 ふ 米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま じゃがいも	キャベツ にんじん ブロッコリー 梅干し 玉ねぎ 姫たけのこ	736	26.0	20.8	2.3
30	月	麦ごはん	牛乳	セルフのガパオ風ライス 春雨サラダ トマトとブロッコリーの たまごスープ	牛乳 豚肉 大豆 ハム 卵	米 大麦 米油 ごま油 春雨 砂糖 じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン バジル キャベツ 小松菜 えのきたけ トマト ブロッコリー	733	28.8	19.8	2.5

一食平均エネルギー：768 Kcal

たんぱく質：30.7 g

脂質：21.6 g

食塩：2.5 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。