

献立表

日付	献立	エネルギー kcal/1人1食	献立の名称	食材	材料名	調理料	献立の名称
01 金	ほろわたそうとん-コロッケのソース コロッケ ソース	595.0(24.6) 18.6(3.7) 17.5(12.2) 2.7(1.9)	煮たりにんじん ポテト、油 米、卵	ピーマン、ズッキーナ、パプリカ オリーブ油 ケチャップ	たまねぎ、マヨネーズ にんじん、ズッキーナ ピーマン、パプリカ たまねぎ、ケチャップ マヨネーズ、ケチャップ	しょうゆ、めんつゆ コンソメ、食塩 しょうゆ、めんつゆ	揚げたての揚げ お茶
02 土	チキレットソース さつま芋のサラダ さやペッコのソース	516.6(34.9) 12.9(9.5) 9.1(7.2) 1.9(1.5)	鶏さつま芋、油 さやペッコ、油 米	鶏肉、パプリカ	たまねぎ、キャベツ さやペッコ、にんじん マヨネーズ	チキレット、食塩 揚げたての揚げ お茶	
04 月	豚丼 わかめと和風サラダ わかめと青菜のみそ汁	566.6(38.9) 21.1(16.6) 16.6(13.0) 2.8(2.1)	豚肉、油、揚げ油 鶏卵、卵黄、油 米	豚肉、みそ、わかめ オリーブ油	たまねぎ、にんじん、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ、いんげん、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ お茶	
05 火	御飯 鯛魚 切干大根のみそ汁 白菜のみそ汁	543.3(30.9) 29.9(18.1) 10.8(7.5) 2.7(2.0)	米、御飯 かつお、かつお節 米	鯛魚、チヌス 牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ、いんげん、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ お茶	
06 水	鶏皮うどん 野菜ドリアサラダ	538.3(39.3) 17.0(12.8) 13.2(9.2) 2.4(1.8)	鶏皮、うどん、油 野菜、油、揚げ油 米	鶏皮、チヌス オリーブ油	たまねぎ、にんじん、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ、いんげん、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ お茶	
07 木	モツズビシソバ さつま芋のしんじょう 大根のみそ汁	626.6(43.9) 22.6(15.6) 16.9(11.8) 2.8(2.1)	米、さつま芋、油、揚げ油 いんげん、ごま油、油 鶏卵、卵黄、油 米	鶏皮、鶏皮、鶏皮、みそ オリーブ油、オリーブ油 オリーブ油	たまねぎ、にんじん、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ、いんげん、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ お茶	
08 金	ローリエと豆腐のめんどうソース モツズビシソバ ソース	511.3(38.5) 21.0(14.8) 14.8(10.8) 1.9(1.4)	ローリエ、油 小麦粉、油 米	鶏肉 鶏肉、しょうゆ、揚げ油	たまねぎ、キャベツ にんじん、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ	しょうゆ、めんつゆ しょうゆ、めんつゆ お茶	
09 土	ハヤシライス リンチサラダ マカロニソース	564.6(41.9) 16.1(12.3) 13.0(10.0) 2.8(2.1)	米、片栗粉 片栗粉、ごま油 マカロニ、油、マカロニ	豚肉 小麦粉、鶏皮、卵黄、オリーブ油、牛乳	たまねぎ、キャベツ にんじん、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ	しょうゆ、めんつゆ しょうゆ、めんつゆ お茶	
11 月	ラム肉-豆腐丼 ナムル わかめソース	635.6(47.1) 26.3(19.3) 20.6(15.5) 2.8(1.9)	米、片栗粉 片栗粉、ごま油 マカロニ、油、マカロニ	小麦粉、鶏皮、卵黄、オリーブ油、牛乳	たまねぎ、キャベツ にんじん、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ	しょうゆ、めんつゆ しょうゆ、めんつゆ お茶	
12 火	和風うどん 温野菜 栗物	491.1(34.8) 21.4(11.6) 6.2(4.4) 3.8(2.1)	ゆでうどん、しょうゆ、油 米	鶏皮、わかめ、しょうゆ オリーブ油	たまねぎ、キャベツ にんじん、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ	しょうゆ、めんつゆ しょうゆ、めんつゆ お茶	
13 水	御飯 かに巻の揚げ煎餅 おからサラダ 白菜と長葱のみそ汁	639.3(47.6) 24.1(18.0) 24.1(18.0) 2.1(1.5)	米、油、片栗粉 マヨネーズ、油、ごま油 おから、油	かに巻、みそ おから、マヨネーズ、オリーブ油、牛乳	たまねぎ、キャベツ にんじん、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ	しょうゆ、めんつゆ しょうゆ、めんつゆ お茶	
14 木	御飯 松風焼き さつま芋とひじきの煮物 青菜のソース	608.3(44.4) 23.5(16.5) 18.1(12.5) 2.4(1.7)	米、さつま芋、パプリカ さつま芋、油、ごま油 マカロニ、油、マカロニ	鶏皮、鶏皮、鶏皮、油、ごま油 マカロニ、油、マカロニ	たまねぎ、キャベツ にんじん、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ	しょうゆ、めんつゆ しょうゆ、めんつゆ お茶	
15 金	モツズビシソバの子-豆腐丼 キャベツサラダ 玉葱とコーンのソース	567.1(39.0) 25.7(18.2) 16.9(12.4) 2.4(1.7)	ローリエ、マヨネーズ 油、パプリカ 米	鶏皮、鶏皮、鶏皮、油、ごま油 マカロニ、油、マカロニ	たまねぎ、キャベツ にんじん、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ	しょうゆ、めんつゆ しょうゆ、めんつゆ お茶	
16 土	さつま芋あんかけ丼 ポテトサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	596.6(39.6) 19.1(14.4) 16.3(12.3) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、油 さつま芋、油、ごま油 マカロニ、油、マカロニ	鶏皮、鶏皮、鶏皮、油、ごま油 マカロニ、油、マカロニ	たまねぎ、キャベツ にんじん、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ	しょうゆ、めんつゆ しょうゆ、めんつゆ お茶	
18 月	和風うどん 大根とハムのひじきのサラダ はくさいと人参のソース	510.4(35.3) 29.0(15.3) 18.2(14.0) 2.1(1.5)	うどん、油、しょうゆ マカロニ、油、マカロニ マカロニ、油、マカロニ	鶏皮、鶏皮、鶏皮、油、ごま油 マカロニ、油、マカロニ	たまねぎ、キャベツ にんじん、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ	しょうゆ、めんつゆ しょうゆ、めんつゆ お茶	
19 火	御飯 鶏の唐揚げ トマトサラダ 茹のすまし汁 栗物	588.1(35.5) 18.1(12.4) 10.7(8.0) 1.9(1.3)	米、油、鶏皮 片栗粉、揚げ油 米	鶏皮、鶏皮、鶏皮、油、ごま油 マカロニ、油、マカロニ	たまねぎ、キャベツ にんじん、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ	しょうゆ、めんつゆ しょうゆ、めんつゆ お茶	
20 水	チキレット ハソバード マカロニサラダ かぶのソース 栗物	625.5(46.8) 22.5(16.7) 18.2(14.0) 2.4(1.8)	チキレット、マカロニ マカロニ、油、マカロニ マカロニ、油、マカロニ	鶏皮、鶏皮、鶏皮、油、ごま油 マカロニ、油、マカロニ	たまねぎ、キャベツ にんじん、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ	しょうゆ、めんつゆ しょうゆ、めんつゆ お茶	
21 木	御飯 鶏の唐揚げ 野菜の煮物 さやペッコのみそ汁	578.5(42.2) 25.5(19.4) 14.0(10.3) 1.9(1.3)	米、片栗粉、油、揚げ油 マカロニ、油、マカロニ マカロニ、油、マカロニ	鶏皮、鶏皮、鶏皮、油、ごま油 マカロニ、油、マカロニ	たまねぎ、キャベツ にんじん、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ	しょうゆ、めんつゆ しょうゆ、めんつゆ お茶	
22 金	御飯 和風ミートロー 白菜の茹ゆあん 厚揚げとわかめのみそ汁	602.2(47.2) 25.1(18.2) 21.5(16.4) 2.8(1.9)	米、パプリカ、油、片栗粉 マヨネーズ、油、ごま油 マカロニ、油、マカロニ	鶏皮、鶏皮、鶏皮、油、ごま油 マカロニ、油、マカロニ	たまねぎ、キャベツ にんじん、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ	しょうゆ、めんつゆ しょうゆ、めんつゆ お茶	
23 土	かきたまうどん ソーメンポテト 栗物	533.3(41.0) 19.1(15.0) 14.0(11.3) 5.1(3.3)	片栗粉、油 マカロニ、油、マカロニ マカロニ、油、マカロニ	鶏皮、鶏皮、鶏皮、油、ごま油 マカロニ、油、マカロニ	たまねぎ、キャベツ にんじん、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ	しょうゆ、めんつゆ しょうゆ、めんつゆ お茶	
25 月	焼肉丼 ひじきのサラダ えのきと豆腐のみそ汁	661.6(49.0) 29.4(22.1) 28.5(21.7) 2.3(1.7)	米、マヨネーズ、油、片栗粉 マヨネーズ、油、ごま油 マカロニ、油、マカロニ	鶏皮、鶏皮、鶏皮、油、ごま油 マカロニ、油、マカロニ	たまねぎ、キャベツ にんじん、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ	しょうゆ、めんつゆ しょうゆ、めんつゆ お茶	
26 火	コッパペン 白湯のブライ きやペッコとベーコントシツツソバ和え ソース	612.6(46.1) 23.8(18.1) 18.2(13.9) 2.4(1.8)	米、パプリカ、マヨネーズ マヨネーズ、油、ごま油 マカロニ、油、マカロニ	鶏皮、鶏皮、鶏皮、油、ごま油 マカロニ、油、マカロニ	たまねぎ、キャベツ にんじん、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ	しょうゆ、めんつゆ しょうゆ、めんつゆ お茶	
27 水	御飯 鶏肉の照り焼き 鶏皮とちやしの胡麻和え じゃがいもと玉葱の味噌汁	601.0(43.3) 23.1(16.9) 22.2(16.9) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、油 マヨネーズ、油、ごま油 マカロニ、油、マカロニ	鶏皮、鶏皮、鶏皮、油、ごま油 マカロニ、油、マカロニ	たまねぎ、キャベツ にんじん、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ	しょうゆ、めんつゆ しょうゆ、めんつゆ お茶	
28 木	御飯 厚揚げのさばる煮 かぼちゃの甘煮 わかめと豆腐のみそ汁	574.2(42.3) 20.5(15.1) 16.1(11.9) 2.8(1.9)	米、油、片栗粉、油 マヨネーズ、油、ごま油 マカロニ、油、マカロニ	鶏皮、鶏皮、鶏皮、油、ごま油 マカロニ、油、マカロニ	たまねぎ、キャベツ にんじん、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ	しょうゆ、めんつゆ しょうゆ、めんつゆ お茶	
30 土	あなかりごはん トマトの中巻サラダ 豆腐と青菜のソース	461.2(33.9) 13.0(9.5) 4.5(3.2) 2.0(1.3)	米、油、片栗粉 マヨネーズ、油、ごま油 マカロニ、油、マカロニ	鶏皮、鶏皮、鶏皮、油、ごま油 マカロニ、油、マカロニ	たまねぎ、キャベツ にんじん、しょうゆ しょうゆ、めんつゆ	しょうゆ、めんつゆ しょうゆ、めんつゆ お茶	