

日 (曜)	献立名	おやつ	材料および体内での働き			栄養価			
			熱や力になるもの (黄)	血や肉になるもの (赤)	体の調子を整えるもの (緑)	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1 (土)	かきたまうどん キャベツのおかか和え	牛乳 パン	うどん パン	牛乳 鶏肉 卵 かつお節	キャベツ 白菜 もやし 人参 ほうれんそう しめじ	593	20.8	12.9	2.0
3 (月)	恵方巻き 大根のみそ汁 唐揚げ 菜果サラダ	鬼まんじゅう	米 さつまいろ 小麦粉 砂糖 油 片栗粉	鶏肉 卵 カニカマボコ みそ のり	キャベツ パイン缶 胡瓜 大根 生姜 りんご えのきたけ	600	22.1	10.9	1.7
4 (火)	ご飯 ほうれん草のみそ汁 ぶりのおろし煮 人参しりしり	牛乳 ホットドック	米 コッペパン 砂糖 油 マヨネーズ 片栗粉	牛乳 ぶり 卵 みそ ウインナー 油揚げ	人参 大根 玉ねぎ キャベツ 生姜 ほうれんそう	597	23.8	24.6	1.7
5 (水)	しょうゆラーメン バンバンジー きよみオレンジ	ちんすこう	中華麺 小麦粉 油 砂糖 ねりごま 油 ごま油	鶏肉 焼き豚 みそ	胡瓜 小松菜 人参 舞茸 大根 きよみオレンジ	590	22.0	16.8	2.0
6 (木)	食パン 白菜スープ 鶏肉のクリーム煮 キャベツソテー	きつねご飯	食パン 米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 油揚げ しらす	キャベツ 玉ねぎ 白菜 人参 ブロッコリー 人参	591	24.8	16.4	2.0
7 (金)	タコライス きのこスープ コーンサラダ	牛乳 パンカップケーキ	米 小麦粉 砂糖 油 片栗粉	牛乳 豚肉 卵	玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン缶 人参 しめじ パイン缶 レタス	590	22.0	19.8	1.7
8 (土)	豚肉の柳川風丼 じゃが芋のみそ汁 梅だしサラダ	牛乳 バナナ	米 じゃが芋 油 砂糖	牛乳 豚肉 卵 みそ かつお節	バナナ もやし 胡瓜 玉ねぎ 大根 梅びしお ごぼう チンゲン菜 人参	597	19.9	16.3	1.7
10 (月)	胚芽ロール オニオンスープ タンドリーチキン ツナサラダ	ゆかりおにぎり	米 砂糖 油 胚芽ロール	鶏肉 ツナ缶 ハム のり	キャベツ 玉ねぎ 胡瓜 人参 ゆかり レモン果汁	589	23.8	16.0	1.8
12 (水)	ナポリタン かぶのスープ コールスロー バナナ	肉まん風の 蒸しパン	マヨネーズ 油 砂糖 スパゲッティ	牛乳 ベーコン チーズ	バナナ 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 かぶ 人参 ピーマン	586	19.0	18.9	2.0
13 (木)	ご飯 豆腐のみそ汁 豚肉の甘酢あん ほうれん草のお浸し	牛乳 コーンフレーク	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 油 片栗粉 ごま油	豚肉 豆腐 豆乳 卵 みそ かつお節	ほうれんそう 玉ねぎ もやし 人参 しめじ ピーマン 黄ピーマン	589	19.9	13.9	1.6
14 (金)	カレーライス えのきスープ りんごサラダ	牛乳 スイートポテト	さつまいろ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 米 バター	牛乳 鶏肉 卵	キャベツ りんご 玉ねぎ 人参 えのき トマト缶 チンゲン菜	583	19.3	16.7	2.0
15 (土)	たぬきうどん 大根のそぼろ煮	麦茶 おじや	うどん 米 油 砂糖 天かす	豚肉 鶏肉	大根 ほうれんそう 人参 玉ねぎ 白菜 舞茸	585	19.5	16.1	1.7
17 (月)	ご飯 麩のみそ汁 鶏肉の照り焼き 酢のもの	おでん風煮	米 砂糖 油 ふ	鶏肉 豚肉 みそ はんぺん	大根 胡瓜 もやし 人参 ねぎ 生姜	590	22.9	18.1	1.9
18 (火)	型抜きピラフ ミートローフ きよみオレンジ 卵サラダ キャベツスープ	牛乳 手作りホットケーキ (フルーツ添)	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 バター 片栗粉 ホイップクリーム	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	人参 玉ねぎ 胡瓜 ブロッコリー きよみオレンジ パイン缶 みかん缶	581	24.6	24.0	2.0
19 (水)	食パン 人参スープ カレイのオーロラ焼き 粉ふき芋	韓国風混ぜご飯	じゃが芋 米 食パン マヨネーズ 砂糖 小麦粉 油 ごま油	カレイ 豚肉 青のり	玉ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 生姜	580	24.9	14.8	1.9
20 (木)	焼きうどん わかめスープ ぶどう豆 きよみオレンジ	牛乳 マーラーカオ	小麦粉 砂糖 黒砂糖 油 うどん	牛乳 豚肉 大豆 豚肉 卵 わかめ	きよみオレンジ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 黄ピーマン キャベツ	581	23.8	18.1	1.8
21 (金)	ご飯 麩のすまし汁 鶏肉とひじきの炒めもの 里芋のみそ煮	チーズクッキー	米 里芋 小麦粉 砂糖 ふ ごま油 バター	鶏肉 生揚げ 卵 チーズ みそ 牛乳 ひじき	大根 キャベツ 人参 小松菜 ごぼう	583	23.1	16.8	1.8
22 (土)	煮込みうどん 大根サラダ	牛乳 パン	うどん パン じゃが芋 砂糖 油	牛乳 豚肉	大根 人参 小松菜 胡瓜 しめじ	588	19.7	14.0	1.9
25 (火)	食パン かぶのスープ ポークBBQソースがけ レーズンサラダ	牛乳 大根餅	食パン 小麦粉 ごま油 砂糖 油 黒砂糖 片栗粉 バター	牛乳 豚肉 しらす	キャベツ 玉ねぎ 大根 胡瓜 かぶ 人参 ねぎ 干しぶどう	585	23.1	19.5	1.8
26 (水)	ふりかけご飯 レバーのかりん揚げ 三色和え 油揚げのみそ汁	アップルパイ	米 砂糖 片栗粉 油	鶏肉 油揚げ みそ 卵	りんご ほうれんそう 玉ねぎ もやし えのき 人参 生姜 レモン果汁	587	20.8	15.3	1.9
27 (木)	ご飯 わかめのみそ汁 鮭の塩焼き 野菜炒め バナナ	牛乳 ラスク	米 食パン 砂糖 油 グラニュー糖 バター	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ	バナナ キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 ピーマン 舞茸	581	24.0	17.5	1.7
28 (金)	豚汁うどん 山吹和え きよみオレンジ	五平餅	米 うどん じゃが芋 砂糖 油 ごま	豚肉 卵 油揚げ みそ	ごぼう ほうれんそう もやし 大根 人参 きよみオレンジ	584	18.7	11.9	1.7
29 (土)	マーボー丼 チンゲン菜のスープ ナムル	牛乳 バナナ	米 片栗粉 ごま 砂糖 油	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	バナナ もやし キャベツ 人参 チンゲン菜 生姜 胡瓜	590	19.0	14.1	1.3

※食材の関係等で献立が変更になることがあります。