

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g			
		主食	献立名	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		
10	月	菜の花ごはん	牛乳 鶏の照り焼き ポテトサラダ さくらかまぼこのすまし汁	卵 鶏肉 かまぼこ	牛乳 豆腐 わかめ	米 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 片栗粉 砂糖 (炒り卵)	しょうが 枝豆 長ねぎ だいこん菜	にんじん コーン 広島菜	キャベツ えのきたけ 京菜	776	32.0	21.3	2.9
11	火	ごはん	牛乳 いかの竜田揚げ ごま和え 山菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ	いか 豆腐 大豆ペースト	米 米粉 ごま じゃがいも	しょうが もやし ぜんまい えのきたけ みずな	にんじん ごぼう たけのこ うど わらび	ほうれん草 しめじ こんにゃく なめこ	762	32.5	19.7	2.4
12	水	麦ごはん	牛乳 ひき肉とコーンのカレー アーモンドサラダ さくらゼリー	牛乳 大豆	豚肉	米 油 砂糖 カレーパウダー 水あめ (ゼリー)	しょうが たまねぎ キャベツ さくらんぼ	にんにく コーン りんご きゅうり レモン (ゼリー)		857	24.5	22.7	2.8
13	木	ごはん	牛乳 さけのみそマヨネーズ焼き ゆかり和え 春野菜のみそ汁	牛乳 みそ 大豆ペースト	さけ 厚揚げ	米 じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん キャベツ	もやし 赤じそ さやえんどう	小松菜 たまねぎ	758	33.3	20.4	2.0
14	金	アップル米粉パン	牛乳 チーズオムレツ ブロッコリーサラダ お肉と豆のブラウンシチュー	牛乳 大豆 卵	豚肉 チーズ (オムレツ)	米粉パン 砂糖 油 ハヤシルウ じゃがいも 片栗粉 (オムレツ)	りんご にんじん たまねぎ マッシュルーム	キャベツ にんにく セロリー トマトピューレ	コーン しょうが ブロッコリー	880	38.5	30.3	3.7
17	月	ごはん	牛乳 焼きししゃも 磯マヨサラダ 春野菜のうま煮	牛乳 のり 厚揚げ	ししゃも 鶏肉	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 たまねぎ さやえんどう	もやし たけのこ こんにゃく	にんじん	781	32.4	21.6	2.1
18	火	ごはん	牛乳 花形ハンバーグ カレーしりしり コーン卵スープ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ヨーグルト 豆腐 鶏肉	ツナ 卵 おから 大豆 (ハンバーグ)	米 油 片栗粉	キャベツ 切干大根 ほうれん草 にんにく	にんじん たまねぎ コーン しょうが (ハンバーグ)		831	29.1	21.7	2.2
19	水	うどん	牛乳 五目あんかけ汁 笹かまの天ぷら 甘酢和え	牛乳 かまぼこ わかめ	鶏肉 うずら卵 笹かまぼこ	うどん 小麦粉 砂糖	にんじん たけのこ みかん さやえんどう	たまねぎ もやし 干しいたけ	はくさい きゅうり	832	34.7	18.9	3.7
20	木	たけのこごはん	牛乳 厚揚げのごまだれかけ 浅漬け もずくのみそ汁	油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 もずく 大豆ペースト	米 ごま じゃがいも	たけのこ かぶ えのきたけ	にんじん きゅうり 長ねぎ	キャベツ たまねぎ	747	25.6	21.1	2.4
21	金	黒糖パン	牛乳 新じゃがグラタン ブレンチアーモンドサラダ 豆ストローネ	牛乳 チーズ 大豆	豚肉 あさり	パン 米粉 バター 油 アーモンド 金時豆 白いんげん豆	たまねぎ キャベツ セロリー	パセリ きゅうり トマト	にんじん コーン	851	35.5	26.8	2.0
24	月	ごはん	牛乳 さばのカレー焼き いなり和え 沢煮椀	牛乳 油揚げ	さば 豚肉	米 ごま 春雨	たまねぎ もやし たけのこ さやえんどう	しょうが にんじん 切干大根	ほうれん草 ごぼう えのきたけ	836	31.0	28.6	2.0
25	火	ごはん	牛乳 春キャベツのホイコーロー チーズポテト わかめスープ	牛乳 厚揚げ チーズ なると	豚肉 みそ 豆腐 わかめ	米 砂糖 ごま油	にんにく ピーマン たまねぎ	しょうが にんじん 長ねぎ	キャベツ だいこん えのきたけ	783	28.3	20.6	2.4
26	水	ソフト麺	牛乳 ツナ豆乳クリームソース ひじきのマリネ	牛乳 豆乳 ひじき	ツナ 白いんげん豆 ハム	ソフト麺 米粉 砂糖 油	たまねぎ ほうれん草 きゅうり	にんじん パセリ コーン	エリンギ キャベツ	746	32.2	14.7	2.6
27	木	赤飯	牛乳 肉団子のケチャップあん アーモンド和え まり麩のすまし汁	牛乳 わかめ 豚肉	豆腐 ひじき (肉団子)	米 ごま 片栗粉 麩 米パン粉 もち米 小豆 砂糖 アーモンド 米粉 (肉団子)	にんじん 長ねぎ たまねぎ	もやし えのきたけ コーン 枝豆	ほうれん草 しいたけ (肉団子)	763	27.9	18.8	2.1
28	金	ごはん	牛乳 ピーンズコロケ たくこん和え にら玉みそ汁	牛乳 豆腐 豚肉	昆布 みそ 卵 大豆 (コロケ)	米 油 小麦粉 片栗粉 ごま パン粉 (コロケ)	にんじん 切干大根 にら	たまねぎ たくあん えのきたけ	キャベツ	837	28.5	26.1	2.4

一食平均エネルギー：803 Kcal

たんぱく質：31.1 g

脂質：22.2 g

食塩：2.5 g

☆献立は、食材料の入荷状況や〇157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。