

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	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				
10	水	中華めん	牛乳	ちゃんぽんめんスープ 即席ハリハリ チーズ蒸しパン	牛乳 うずら卵 昆布	豚肉 なると チーズ	中華麺 片栗粉 砂糖 コーンフラワー 小麦粉 (ホットケーキミックス)	玉ねぎ もやし きくらげ 切干大根 レモン汁	にんじん メンマ しょうが キャベツ 小松菜	はくさい コーン にんにく 小松菜	824	33.5	18.5	4.0	
11	木	ごはん	牛乳	鶏のみそケチャップ焼き アーモンド和え 冬野菜のみそ汁	牛乳 みそ 油揚げ	鶏肉 豆腐 大豆ペースト	米 ごま油 アーモンド	長ねぎ ほうれん草 はくさい	にんにく にんじん だいこん	しょうが もやし	824	31.1	28.7	2.0	
12	金	【スキー記念日】 ごはん	牛乳	ししゃものごま揚げ ゆかり和え スキー汁	牛乳 豚肉 みそ	ししゃも 豆腐 大豆ペースト	米 ごま油 さつまいも	小麦粉 油	小松菜 にんじん ごぼう つきこんにゃく	キャベツ 赤しそ しいたけ 長ねぎ	もやし だいこん	815	30.4	23.9	2.0
15	月	ごはん	牛乳	さけの焼き漬 れんこんサラダ 上越風白玉雑煮	牛乳 ハム ちくわ	さけ 鶏肉 油揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ さといも 白玉もち	砂糖	れんこん にんじん はくさい つきこんにゃく	キャベツ コーン ぜんまい	きゅうり だいこん 長ねぎ	823	34.5	21.0	2.0
16	火	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソース 野菜とベーコンの炒め物 中華風卵スープ	牛乳 ベーコン 卵	厚揚げ わかめ	米 ごま油 片栗粉	砂糖 油 じゃがいも	長ねぎ ほうれん草 はくさい	キャベツ たけのこ えのきたけ	コーン	770	27.9	23.3	2.2
17	水	ピタパン	牛乳	セルフフィッシュサンド (フィッシュフライ・ソース) ポテトフライ グリーンサラダ 白菜のクリームスープ みかん	牛乳 ベーコン 白いんげん豆ペースト	ほき	小麦粉 油 米粉 パン粉	砂糖 オリーブ油 じゃがいも 片栗粉	キャベツ にんじん ブロッコリー	きゅうり はくさい バセリ	玉ねぎ しめじ みかん	740	28.4	27.8	3.1
18	木	ごはん	牛乳	さばさんばいずやき じゃがいものカレーきんぴら だいこんのみそしる	牛乳 豚肉 みそ	さば 豆腐 大豆ペースト	米 砂糖 ごま	油 じゃがいも	しょうが えのきたけ きやいんげん	にんじん ほうれん草 つきこんにゃく	だいこん	851	31.9	29.2	2.0
19	金	【芳澤謙吉】 ごはん	牛乳	セルフのルーロー飯 台湾風サラダ ビーフンスープ	牛乳 うずら卵 豆腐	豚肉 なると	米 砂糖 ビーフン	油 ごま油	しょうが きくらげ コーン メンマ	にんにく もやし にんじん 長ねぎ	玉ねぎ きゅうり はくさい	790	29.8	22.8	2.4
22	月	【増村朴齋】 芝桜ごはん	牛乳	千草焼き玉子 菜の花ひたし 山菜みそけんちん汁	牛乳 卵 打ち豆 みそ	鶏肉 豆乳 豆腐 大豆ペースト	米 さといも	マヨネーズ ごま油	にんじん オータムポエム グリーンピース 水菜 なめこ 赤しそ	キャベツ 干しいたけ ごぼう うど たけのこ 梅	コーン だいこん えのきたけ ぜんまい つきこんにゃく	767	30.1	21.1	2.5
23	火	【川上善兵衛】 ごはん	牛乳	チキンカツ赤ワインソース ピネガーサラダ 雪室スープ ぶどうゼリー	牛乳 豆腐 たら (かまぼこ)	鶏肉	米 パン粉 片栗粉 (チキンカツ) 水あめ (ゼリー)	油 砂糖	キャベツ はくさい 長ねぎ ぶどう果汁 (ゼリー)	きゅうり だいこん ブロッコリー	にんじん えのきたけ	799	30.3	20.3	2.2
24	水	【上杉謙信】 黒米ごはん	牛乳	さわらの梅照り焼き 青菜のごまみそ和え 甘酒ほうとう汁	牛乳 みそ 焼き豆腐	さわら 鶏肉	米 砂糖 ほうとう麺	黒米 ごま	ほうれん草 かぼちゃ 干しいたけ	もやし はくさい 梅干し	にんじん 長ねぎ	788	33.4	19.8	2.1
25	木	【中村十作】 ごはん	牛乳	豚肉のピナップルソース 人参しりしり もずくの真珠汁	牛乳 ツナ	豚肉 もずく	米 油 あられ麩	小麦粉 砂糖	にんにく にんじん だいこん	パイン ピーマン 長ねぎ	キャベツ 切干大根 えのきたけ	779	30.1	22.8	2.1
26	金	ごはん	牛乳	いかのごまみそ焼き のり酢和え 豆乳鍋	牛乳 みそ 豚肉 豆腐	いか のり かまぼこ 豆乳	米 ごま油	砂糖 ごま	ほうれん草 はくさい えのきたけ	にんじん 水菜	もやし 長ねぎ	749	37.1	19.0	2.3
29	月	ごはん	牛乳	セルフの焼き肉丼 ナッツ&ポテト なめこのかき玉汁	牛乳 豆腐 卵	豚肉 みそ 大豆ペースト	米 砂糖 片栗粉 オリーブ油	油 ごま油 アーモンド	にんにく えのきたけ にんじん	玉ねぎ ピーマン なめこ	しらたき はくさい 長ねぎ	838	31.7	25.0	2.2
30	火	【ふるさと】 ごはん	牛乳	さめフライごまケチャップソース オータムポエムのおかか和え のっぺい汁	牛乳 鶏肉 もうかざめ	かつお節 ちくわ	米 さといも 小麦粉	油 ごま 片栗粉 パン粉 コーンスターチ (さめフライ)	もやし こんにゃく きやいんげん	にんじん ごぼう オータムポエム	だいこん 干しいたけ	837	30.4	23.3	2.5
31	水	麦ごはん	牛乳	ひき肉入りビーンズカレー こんにゃくとわかめのサラダ ヨーグルト	牛乳 大豆 ヨーグルト	豚肉 わかめ	米 油	大麦 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ブルー果汁 (ヨーグルト)	にんにく りんご サラダこんにゃく	玉ねぎ だいこん	846	28.3	20.7	3.2

一食平均エネルギー：803 Kcal

たんぱく質：31.2 g

脂質：23.0 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・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。