

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
9	水	ごはん	牛乳	セルフの焼き肉丼 とうなのツナあえ もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 ツナ 厚揚げ もずく みそ 大豆	米 米油 春雨 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ 冬菜 コーン キャベツ 長ねぎ	757	32.0	21.5	2.3
10	木	ごはん	牛乳	ししゃもの青のり焼き マヨ昆布あえ 肉じゃが	牛乳 ししゃも 青のり 昆布 豚肉 厚揚げ	米 ノエッグマヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ しらたき さやいんげん	750	31.6	22.1	2.2
11	金	わかめごはん	牛乳	【お花見・ふるさと献立】 厚揚げのみそマヨ焼き のり酢あえ 米団子入りお花見のっぺい汁 お祝いクレープ	わかめ 牛乳 厚揚げ みそ ツナ のり かまぼこ 豆乳	米 水あめ ノエッグマヨネーズ じゃがいも 米団子 でんぷん 米油 砂糖 米粉	もやし 小松菜 にんじん 大根 干ししいたけ こんにゃく たけのこ いちご	829	25.5	24.0	2.8
14	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのワインソースかけ とう菜とマカロニのソテー 塩こうじポトフ	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ ウインナー	米 マカロニ 米油 じゃがいも ラード	玉ねぎ 冬菜 キャベツ にんじん 大根 ブロッコリー	750	27.0	19.1	2.3
15	火	麦ごはん	発酵乳 (プレーン)	ポークエッグカレー かみかみサラダ	はっこうにゅう 豚肉 うずら卵 大豆 青大豆 茎わかめ	米 大麦 砂糖 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ	779	27.0	15.7	3.4
16	水	ごはん	牛乳	【減塩の日献立】 さばのソース焼き 塩こうじのさっぱり和え けんちん汁	牛乳 さば かまぼこ 厚揚げ	米 砂糖 米粉 米油 ごま じゃがいも ごま油	しょうが 切干大根 キャベツ 小松菜 レモン ごぼう にんじん 大根 しめじ 長ねぎ	750	32.1	23.7	2.3
17	木	ゆで中華麺	牛乳	しょうゆラーメンスープ コーン焼売 わかめとみかんの甘酢和え	牛乳 豚肉 なんと たら 豆腐 わかめ だいず	中華麺 砂糖 米油 でんぷん パン粉 小麦粉 ラード	メンマ にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり みかん	770	32.5	16.1	2.9
18	金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 春雨サラダ 豆腐の中華煮	牛乳 いわし 豚肉 豆腐	米 砂糖 じゃがいも 米パン粉 春雨 ごま油 米油 でんぷん	しょうが もやし にんじん 小松菜 にんにく 玉ねぎ メンマ 干ししいたけ 葉ねぎ	762	30.4	21.6	2.0
21	月	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 青のりフレンチポテト 中華風五目卵スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 青のり なんと 卵	米 米油 ごま じゃがいも でんぷん ごま油	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん メンマ 小松菜 もやし えのきたけ 長ねぎ	745	29.9	22.2	2.4
22	火	ごはん	牛乳	さめの竜田揚げ ひじきと大豆の炒り煮 春野菜みそ汁	牛乳 さめ 大豆 ひじき さつま揚げ 厚揚げ みそ	米 米粉 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん こんにゃく かぶ かぶの葉 キャベツ	803	32.4	25.8	2.3
23	水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツ フレンチマカロニサラダ 春色クリームスープ	牛乳 卵 鶏肉 白いんげん豆	こめ粉パン 砂糖 マカロニ 米油 じゃがいも 米粉 でんぷん	りんご にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ かぶ かぶの葉	825	34.9	26.1	3.0
24	木	ソフト麺	牛乳	和風汁 カレー豆 ごまゆかりあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 大豆	ソフトめん でんぷん 米油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 キャベツ きゅうり もやし 赤しそ	759	34.2	19.0	2.3
25	金	ごはん	牛乳	さわらのお好み焼き風味 にんじんのカラフル炒め 小松菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 さわら かつお節 青のり 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	米 ノエッグマヨネーズ 米油	にんじん もやし ピーマン 玉ねぎ 大根 えのきたけ 小松菜	767	34.5	24.8	2.3
28	月	ごはん	牛乳	セルフのとう菜とツナのそぼろ丼 ローストチーズポテト キャベツのみそ汁	牛乳 ツナ 大豆 チーズ 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも	玉ねぎ 冬菜 コーン にんじん キャベツ えのきたけ	753	29.1	22.0	2.2
30	水	ごはん	牛乳	鶏肉の塩からあげ 切り干しパンサンスー わかめと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	米 米粉 でんぷん 米油 ごま油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく もやし 小松菜 にんじん 切干大根 玉ねぎ えのきたけ	774	28.0	25.8	2.3

一食平均エネルギー：772 Kcal

たんぱく質：30.7 g

脂質：22.0 g

食塩：2.5 g

☆献立は、食材量の入荷状況や0157・ノロウィルス対策などのため変更する場合があります。