

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		
1	木	ごはん	牛乳	あじのトマトチーズ焼き 五目きんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳 チーズ 豆腐 みそ	あじ さつま揚げ わかめ 大豆ペースト	米 砂糖 ごま	油 じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん 小松菜 ごぼう こんにやく さやいんげん えのきたけ パセリ	799	34.6	21.7	2.7
2	金	コッペパン	牛乳	セルフホットドック (ウインナー) コールスローサラダ 春野菜のスープ煮	牛乳 ウインナー	豚肉	パン バター	油 じゃがいも	キャベツ にんにく パセリ	775	30.1	31.2	2.2
5	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ和風きのこソース アスパラとコーンのソテー トマトとニラの卵スープ	牛乳 卵 鶏肉	豆腐 (ハンバーグ)	米 片栗粉 パン粉	砂糖 油 (ハンバーグ)	しめじ たまねぎ えのきたけ	784	30.8	22.2	2.5
6	火	ごはん	牛乳	厚揚げの薬味ソース たくあん和え みそワントンスープ	牛乳 かつお節 みそ	厚揚げ なると 大豆ペースト	米 ごま油 ワンタン	砂糖 ごま	長ねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく たくあん たまねぎ にら	744	27.4	19.8	2.5
7	水	うどん	牛乳	かきたま汁 きびなごフライ さやいんげんのごま和え	牛乳 油揚げ きびなご	かまぼこ 卵	うどん 油 米粉	片栗粉 ごま 砂糖 じゃがいも (きびなごフライ)	たまねぎ にんにく 長ねぎ キャベツ もやし えのきたけ	842	32.6	23.5	3.2
8	木	麦ごはん	牛乳	大豆入りカレー こんにやくサラダ あじさいゼリー	牛乳 青大豆	豚肉 大豆ペースト	米 じゃがいも 砂糖 果糖	油 ごま油 カレーパウダー 水あめ(ゼリー)	しょうが にんにく にんじん りんご もやし きゅうり ぶどう果汁(ゼリー)	839	26.0	20.8	2.9
9	金	ごはん	牛乳	いわしのオレンジ煮 梅マヨ和え 具だくさん汁	牛乳 豆腐	豚肉 いわし	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	じゃがいも 水あめ 片栗粉 (いわしのオレンジ煮)	キャベツ 梅干し しらたき オレンジ果汁 オレンジピール (いわしのオレンジ煮)	756	26.2	21.2	2.0
12	月	ごはん	牛乳	セルフほたるの里のピピンパ (肉炒め・玉子焼き・ナムル) わかめスープ ヨーグルト	牛乳 みそ わかめ	豚肉 豆腐 ヨーグルト	米 砂糖 油	ごま油 片栗粉 (玉子焼き)	しょうが ほうれん草 長ねぎ ブルーベリー果汁(ヨーグルト)	823	36.2	20.4	3.0
13	火	ごはん	牛乳	コロッケ しょうゆフレンチ つみれとアスパラのごま汁	牛乳 豚肉 めぎす	みそ (コロッケ) あじ(つみれ)	米 小麦粉 片栗粉	油 砂糖 コンスタチ パン粉(コロッケ) (つみれ)	もやし だいこん しょうが にんにく こんにやく	830	24.8	25.4	2.5
14	水	中華めん	牛乳	タンメンスープ ギョウザ わかめのさっぱり和え	牛乳 鶏肉	豚肉 なると わかめ 大豆(ギョウザ)	中華麺 豚脂 水あめ(ギョウザ)	油 砂糖 片栗粉 小麦粉	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ(ギョウザ)	813	32.9	20.3	4.2
15	木	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ おひたし どさんこ汁	牛乳 青のり みそ	ししゃも 豚肉	米 油 片栗粉	小麦粉 じゃがいも	もやし キャベツ しめじ にんにく メンマ コーン	751	28.5	19.1	2.2
16	金	黒糖 米粉パン	牛乳	オムレツのトマトソース キャベツとブロッコリーのソテー 豆乳コーンスープ	牛乳 ベーコン 卵	ツナ 豆乳	米粉パン 油 米粉 片栗粉	黒糖 砂糖 じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ にんにく パセリ コーン ブロッコリー	846	36.2	26.9	4.2
19	月	麦ごはん	牛乳	セルフもずくそばろ井 人参のごまマヨサラダ 冬瓜のみそ汁 シークワーサーゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ	もずく 大豆 豆腐 みそ	米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	麦 砂糖 ごま	たまねぎ にんにく コーン えのきたけ シークワーサー果汁(ゼリー)	788	28.6	21.9	2.1
20	火	ごはん	牛乳	カリカリカレー豆 のり酢和え 肉じゃが	牛乳 のり	大豆 豚肉	米 油 じゃがいも	片栗粉 砂糖	もやし たまねぎ さやいんげん にんにく しょうが ほうれん草 しらたき	823	29.7	21.3	1.9
21	水	ごはん	牛乳	がんもどき野菜あんかけ ごま和え かきたま汁	牛乳 豆腐 卵	豚肉 わかめ がんもどき	米 片栗粉	砂糖 ごま	しょうが キャベツ たけのこ さやえんどう たまねぎ もやし 長ねぎ えのきたけ	854	34.1	29.1	2.8
22	木	ごはん	牛乳	ますのレモンバター焼き 切干大根の焼きそば風 厚揚げのみそ汁	牛乳 ハム 厚揚げ	ます 青のり みそ 大豆ペースト	米 油 じゃがいも	小麦粉 バター	たまねぎ にんにく コーン えのきたけ ほうれん草	813	33.5	21.9	2.2
23	金	ごはん	牛乳	いかの天ぷら アスパラガスの昆布和え けんちん汁	牛乳 昆布 豆腐	いか ちくわ	米 油 片栗粉	小麦粉 じゃがいも	キャベツ だいこん こんにやく 長ねぎ アスパラガス	771	32.1	19.4	2.6
26	月	ごはん	牛乳	豚肉の生姜炒め カリコリきゅうり わかめのみそ汁	牛乳 豆腐 みそ	豚肉 わかめ 大豆ペースト	米 砂糖 ごま	油 ごま油 じゃがいも	エリンギ 赤ピーマン キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり 長ねぎ	777	30.2	22.2	2.4
27	火	ごはん	牛乳	さばの香味焼き ごぼうのみそ炒め 春雨スープ	牛乳 豚肉 豆腐	さば みそ なると	米 油 春雨	ごま油 砂糖	しょうが にんにく さやいんげん 干ししいたけ	746	32.3	18.4	2.3
28	水	ごはん	牛乳	コーンシュウマイ もやしのナムル マーボー厚揚げ	牛乳 厚揚げ 豆腐	豚肉 みそ 魚すり身(シュウマイ)	米 ごま 豚脂	片栗粉 砂糖 油 パン粉 水あめ (シュウマイ)	コーン にんにく たまねぎ 長ねぎ もやし しょうが 小松菜 にんにく にら 干ししいたけ	815	30.7	22.1	2.3
29	木	ごはん	牛乳	さめフライごまケチャップソース ゆかり和え 車麩のみそ汁	牛乳 みそ もうかざめ	わかめ 大豆ペースト	米 砂糖 パン粉	油 ごま 小麦粉 コンスタチ (さめフライ)	もやし 赤しそ にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり えのきたけ	791	27.3	22.3	2.7
30	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライスソース キャベツとアーモンドのサラダ チーズ	牛乳 チーズ	豚肉	米 小麦粉 油	ハヤシルウ じゃがいも アーモンド	にんにく たまねぎ トマト コーン しょうが セロリー キャベツ きゅうり ブロッコリー	860	29.0	25.5	2.8

一食平均エネルギー：802 Kcal

たんぱく質：30.6 g

脂質：22.6 g

食塩：2.6 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。