



いただきます



日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						エネルギー タンパク質 カルシウム
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主に力や熱になる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
26 (月)	中華丼 牛乳 春雨サラダ さくらんぼゼリー	牛乳 えび うずら卵	豚肉 いか ハム	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ	白菜 チンゲン菜 さくらんぼ しょうが キャベツ	きゅうり	米 サラダ油 ごま油 でん粉 春雨 ゼリー	750 34.4 312
27 (火)	ツナそぼろまぜごはん 牛乳 キャベツの和え物 みそ汁 夏みかんゼリー	牛乳 わかめ 麦みそ	ツナ 油揚げ	えだまめ ねぎ たまねぎ きゅうり	にんじん れもん 夏みかん キャベツ ねぎ とうもろこし えのきたけ	レモン	米 サラダ油 ごま 砂糖 じゃがいも	780 32.2 293
28 (水)	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ アイスクリーム	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ 海藻ミックス	鶏肉	にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり	しょうが にんじん キャベツ もやし		米 じゃがいも 砂糖 すりごま ごま油 アイスクリーム	760 30.0 705
29 (木)	ごはん 牛乳 プルコギ 冬瓜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉		にんにく りんご にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ 干しいたけ	もやし 冬瓜	米 サラダ油 ごま油 砂糖 すりごま	784 38.2 292
30 (金)	サワーライス 牛乳 コンソメスープ ピオーネ	牛乳 ハム 鶏肉	ツナ 卵	きゅうり たまねぎ えだまめ	にんじん キャベツ ピオーネ		米 サラダ油 春雨	753 38.1 381
2 (月)	ごはん 牛乳 筑前煮 即席漬け 味付のり	牛乳 昆布	鶏肉 味付けのり	にんじん れんこん キャベツ たくあん	ごぼう さやいんげん もやし		米 サラダ油 こんにゃく さといも 砂糖 すりごま	681 34.0 359
3 (火)	ジャジャ麺 牛乳 春巻き 冷凍ピーチ	牛乳 大豆 春巻き	豚肉 赤みそ	にんにく たけのこ にんじん もやし	しょうが キャベツ ねぎ もも きゅうり ピーマン	キャベツ	中華麺 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 すりごま 揚げ油	761 34.8 303
4 (水)	ごはん 牛乳 さんまの松前煮 ごま和え すまし汁 りんごゼリー	牛乳 昆布 豆腐	さんま かまぼこ	にんにく もやし にんじん えのきたけ	しょうが りんご 小松菜 しめじ たまねぎ ねぎ		米 砂糖 すりごま	679 39.2 378
5 (木)	親子丼 牛乳 レモン酢和え 冷凍みかん	牛乳 鶏肉	卵	たまねぎ 干しいたけ ねぎ きゅうり	にんじん しょうが みかん もやし とうもろこし	レモン	米 砂糖	728 39.5 313
6 (金)	ごはん 牛乳 さばのカレーじょうゆかけ 青菜ときのこのお浸し じゃがいものみそ汁 パインゼリー	牛乳 ちりめん 麦みそ	さば 油揚げ	小松菜 えのきたけ ねぎ	もやし パイン たまねぎ にんじん		米 砂糖 じゃがいも ゼリー	670 34.8 278
10 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ひじきの和え物 豚汁	牛乳 ひじき 大豆 赤みそ	鶏肉 ちりめん 豚肉 中みそ	にんにく 小松菜 たまねぎ ねぎ	しょうが にんじん ごぼう		米 でん粉 揚げ油 すりごま 砂糖 こんにゃく さつまいも	786 34.0 374
11 (水)	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 にんじんサラダ オレンジ	牛乳 粉チーズ ツナ	豚肉 チーズ	にんにく たまねぎ マッシュルーム だいこん	にんじん セロリ グリーンピース きゅうり オレンジ		ソフト麺 サラダ油	784 36.1 322
12 (木)	米粉パン 牛乳 さけとポテトのグラタン 野菜スープ	牛乳 チーズ ミックスビーンズ	鮭 ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	マッシュルーム キャベツ		米粉パン サラダ油 じゃがいも	785 31.8 322
13 (金)	《月見献立》 枝豆ごはん 牛乳 さといものそぼろ煮 酢の物 月見ゼリー	牛乳 厚揚げ ちりめん	鶏肉 わかめ	たまねぎ さやいんげん キャベツ	にんじん きゅうり えだまめ		米 サラダ油 さといも 砂糖 お月見ゼリー	755 36.5 364
17 (火)	パエリア風ピラフ 牛乳 ひよこ豆のスープ レモンタルト	牛乳 鶏肉 いか ひよこ豆	バター えび ウインナー	たまねぎ 黄ピーマン にんにく パセリ	赤ピーマン グリーンピース トマト にんじん		米 オリーブ油 レモンタルト	765 36.5 364
18 (水)	きのこうどん 牛乳 アーモンド和え 蒸しパン	牛乳 油揚げ チーズ	鶏肉 わかめ	えのきたけ たまねぎ ねぎ	しめじ しいたけ さやいんげん キャベツ にんじん レーズン		うどん 砂糖 小麦粉	772 35.6 347
19 (木)	ごはん 牛乳 すき焼き からし和え いりぼし	牛乳 豆腐	牛肉 かえり	にんじん ごぼう ほうれん草	たまねぎ 白ねぎ もやし		米 じゃがいも こんにゃく 麩 砂糖	688 25.9 358
20 (金)	米粉パン 牛乳 鶏肉とさつまいものケチャップ煮 コールスローサラダ	牛乳	鶏肉	たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	にんじん にんにく きゅうり		米粉パン 砂糖 サラダ油 さつまいも	752 26.9 381
24 (火)	ごはん 牛乳 マーボーなす 中華サラダ	牛乳 豚肉	牛肉 赤みそ	にんにく なす たけのこ 干しいたけ	たまねぎ ねぎ にんじん もやし	チンゲンサイ きくらげ	米 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	786 33.6 362
25 (水)	《お彼岸の献立》 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごま和え なすの味噌汁 おはぎ	牛乳 赤みそ 中みそ	豚肉 油揚げ	しょうが キャベツ ねぎ もやし	たまねぎ にんじん なす いんげん		米 砂糖 おはぎ すりごま	760 36.9 381
26 (木)	ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ごま酢和え 豆腐汁	牛乳	牛肉	ごぼう たけのこ さやいんげん たまねぎ	しめじ もやし にんじん ねぎ		米 こんにゃく 砂糖 すりごま	762 33.6 362
27 (金)	バターライスのホワイトソースかけ 牛乳 じゃがいものサラダ	牛乳 生クリーム	ウインナー ハム	にんじん グリーンピース キャベツ	たまねぎ しめじ		米 じゃがいも 砂糖	811 36.9 381
30 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮付け もずくの和え物 冷凍パイン	牛乳 厚揚げ ちくわ	鶏肉 もずく	だいこん にんじん キャベツ	さやいんげん きゅうり パイン		米 こんにゃく 砂糖 すりごま	701 23.6 362