

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人分 kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
1	水	鶏ごぼう丼		豆腐サラダ キムチスープ	とりひきにく ぎゅうにゅう ハム とうふ ふたにく みそ	ごぼう たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり キムチ にはら	こめ おおむぎ さとう あぶら オリーブゆ ごまあぶら	705	29.6	24.9
2	木	麦入りごはん		チキンカツ チーズサラダ みそけんちん	ぎゅうにゅう ささみカツ ピッコロハム チーズ だいず とうふ みそ	ブロッコリー きゅうり にんじん だいこん ごぼう はねぎ	こめ おおむぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら	734	28.9	28.3
3	金	麦入りごはん		煮込みハンバーグ キャベツの甘酢あえ レタスのスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり レタス パセリ	こめ おおむぎ あぶら さとう オリーブゆ じゃがいも	715	23.8	27.4
4	土	カレーライス		コールスローサラダ 柿	ふたにく チーズ ジョア	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン かき	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	720	21.0	18.5
7	火	さんまのかば焼き 丼		ごま酢あえ かまぼこのすまし汁 お月見ゼリー	さんま ぎゅうにゅう ちくわ かまぼこ	はくさい にんじん もやし みつば	こめ おおむぎ でんぶん あぶら さとう ごま おつきみゼリー	730	24.0	29.5
8	水	ごはん		親子煮 キャベツとちくわのあえもの もやしのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ あつあげ みそ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ほろれんそう もやし はねぎ	こめ あぶら じゃがいも さんおんとう さとう	716	30.4	22.0
9	木	麦入りごはん		ホイコーロー さつまいものサラダ えのきだけのすまし汁	ぎゅうにゅう ふたにく あかみそ ピッコロハム	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく きゅうり えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ	742	26.6	25.6
10	金	麦入りごはん		鮭のみそバター焼き ほうれん草のソテー 白菜のスープ	ぎゅうにゅう さけ みそ ソーセージ ベーコン	ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン はくさい はねぎ	こめ おおむぎ あぶら バター さとう	721	34.2	28.8
14	火	麦入りごはん		鶏肉の香味焼き 大根サラダ たまねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ みそ	しろねぎ だいこん にんじん みずな たまねぎ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	700	32.6	25.2
15	水	ピビンバ		春雨サラダ わかめスープ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう チキンハム わかめ 糸かまぼこ	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	735	25.5	30.6
16	木	麦入りごはん		ポークソテーアップルソースかけ 枝豆のサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン	りんご しょうが にんにく えだまめ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	730	29.0	29.6
17	金	豆腐飯		さばの塩焼き ブロッコリーのからしあえ 大根のみそ汁	とうふ ぎゅうにゅう さば ささみフレーク みそ	ごぼう にんじん しょうが ブロッコリー キャベツ だいこん しめじ はねぎ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう	722	35.1	28.9
20	月	麦入りごはん		ミートグラタン グリーンサラダ きのこのクリームスープ	ぎゅうにゅう ふたひきにく ぎゅうひきにく チーズ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり しめじ マッシュルーム	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう オリーブゆ	755	28.7	25.9
21	火	麦入りごはん		豚肉のねぎ塩炒め ごぼうサラダ さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう ふたにく ツナ みそ	もやし キャベツ にんじん しろねぎ にはら しょうが にんにく レモン ごぼう きゅうり たまねぎ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら ごまドレッシング さとう さつまいも	706	25.6	24.1
22	水	鮭とわかめのごはん		五目煮豆 かき卵汁 りんごゼリー	さけ わかめ ぎゅうにゅう とりにく だいず ひらてん たまご とうふ	れんこん にんじん さやいんげん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら こんにやく さんおんとう でんぶん ゼリー	745	33.4	22.0
23	木	パン		マーメレードジャム ハニーマスタードチキン ハムサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	パン マーメレード はちみつ ノンエッグマヨネーズ さとう ABCマカロニ あぶら	737	31.8	28.8
24	金	麦入りごはん		あじのパン粉焼き 切干大根の煮物のっぺい汁	ぎゅうにゅう あじ こなチーズ ひらてん とりにく	パセリ きりほしだいこん にんじん さやいんげん だいこん ほうれんそう ほししいたけ	こめ おおむぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ パンこ オリーブゆ さんおんとう でんぶん	720	32.3	23.3
27	月	麦入りごはん		コロッケ (ポテト) 鶏肉ときゅうりの甘酢あえ 野菜と豆のトマトスープ	ぎゅうにゅう ささみフレーク ベーコン だいず	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ トマト パセリ	こめ おおむぎ あぶら コロッケ さとう	755	25.1	29.2
28	火	麦入りごはん		大根と豚肉のみそ煮 小松菜のあえもの 豆腐のすまし汁 スイートポテト	ぎゅうにゅう ふたにく みそ 糸かまぼこ とうふ	しょうが だいこん にんじん はねぎ ごまつな キャベツ ゆず	こめ おおむぎ あぶら こんにやく さんおんとう スイートポテト	716	25.0	23.1
29	水	豚キムチ丼		スパゲティサラダ 長ねぎのスープ	ふたにく ぎゅうにゅう ツナ 糸かまぼこ	たまねぎ キムチ にはら にんじん きゅうり しろねぎ	こめ おおむぎ さとう スパゲティ ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ	742	28.6	25.8
30	木	麦入りごはん		春巻き 豆腐チャンプルー 玉ねぎの中巻スープ	ぎゅうにゅう とうふ たまご ふたにく とりにく	たまねぎ ピーマン にんじん はねぎ にんにく	こめ おおむぎ あぶら さとう	753	26.8	33.0
31	金	チキンライス		ひじきとツナのサラダ かぼちゃのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう ツナ ひじき	たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ キャベツ ほうれんそう きゅうり かぼちゃ パセリ	こめ おおむぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	726	30.3	25.3