

















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人あたり kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
1	月	麦入りごはん		豚肉と野菜の炒め物 春雨サラダ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム みそ	たまねぎ キャベツ あかパプリカ きパプリカ にんにく きゅうり にんじん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう はるさめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	712	25.0	24.3
2	火	麦入りごはん		鶏肉のバジルソース焼き 白菜とベーコンの煮物 トマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	バジル はくさい にんじん たまねぎ トマト 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 じゃがいも	729	31.4	29.5
3	水	豚丼		小松菜とちくわのあえもの かぶの卵スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ ベーコン たまご	たまねぎ ほししいたけ しょうが はねぎ キャベツ こまつな にんじん かぶ ほうれんそう	こめ おおむぎ しらたき さとう でんぶん	738	31.1	27.8
4	木	パン		野菜たっぷり焼きそば 中華スープ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく こなかつお あおのり ベーコン ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん はねぎ チンゲンサイ もやし	パン ちゅうかそば あぶら	747	23.3	26.4
5	金	麦入りごはん		白身魚フライ ひじきとツナのサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ひじき	キャベツ ほうれんそう きゅうり にんじん たまねぎ コーン 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 じゃがいも	748	24.1	26.8
6	土	カレーライス		鶏肉ときゅうりの甘酢あえ	ぶたにく チーズ ジョア ささみフレーク	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら	723	25.6	15.6
9	火	麦入りごはん		ボークビーンズ 野菜のごまドレッシングあえ コンソメスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ささみフレーク ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ごまドレッシング	754	29.4	24.9
10	水	もずくどんぶり		ポテトサラダ 大根のみそ汁 みかんゼリー	ささみフレーク もずく ぎゅうにゅう ソーセージ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン はねぎ しょうが ほししいたけ にんにく きゅうり コーン だいこん	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ゼリー	719	22.7	19.0
11	木	麦入りごはん		麻婆豆腐 青じそ風味和え 長ねぎのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ あかみそ みそ ささみフレーク 糸かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しろねぎ キャベツ ブロッコリー	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	700	29.2	22.8
12	金	麦入りごはん		さばのソース焼き 切干大根の煮物 ほうれんそうのみそ汁	ぎゅうにゅう さば ひらてん あつあげ みそ	しょうが きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ほうれんそう	こめ おおむぎ あぶら さとう さんおんとう	723	30.5	27.8
15	月	麦入りごはん		豚肉のパン粉焼き カラフルピーマンのソテー わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ 糸かまぼこ	にんにく ピーマン あかパプリカ きパプリカ たまねぎ キャベツ レモン だいこん	こめ おおむぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう パンこ オリーブ油 バター	763	28.4	30.9
16	火	麦入りごはん		大根と豚肉のみそ煮 かぼちゃのサラダ 湯葉のすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チキンハム だいず ゆば	しょうが だいこん にんじん はねぎ かぼちゃ きゅうり	こめ おおむぎ あぶら ごんにやく さんおんとう ノンエッグマヨネーズ さとう	714	26.5	25.6
17	水	わかめごはん		肉じゃが煮 豆腐のみそ汁	わかめ ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ みそ	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな	こめ おおむぎ じゃがいも しらたき さんおんとう さとう	720	25.7	22.3
18	木	麦入りごはん		鶏肉のチリソースあえ コールスローサラダ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう とりにく 糸かまぼこ	しろねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン にんじん チンゲンサイ	こめ おおむぎ あぶら でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ	716	29.1	26.5
19	金	麦入りごはん		鯖の塩こうじ焼き れんごんのきんぴら そうめん汁	ぎゅうにゅう さわら とりひきにく	れんごん にんじん さやいんげん ほししいたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら ごんにやく さとう そうめん	718	32.5	23.2
22	月	ごはん		たらのみぞれかけ ゆず風味和え かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう たら 糸かまぼこ みそ	だいこん こまつな キャベツ にんじん ゆず かぼちゃ たまねぎ	こめ あぶら でんぶん さとう	711	27.4	24.8
23	火	麦入りごはん		ミートグラタン グリーンサラダ 玉ねぎのスープ クリスマスケーキ (いちご)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ ベーコン	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 パセリ	こめ おおむぎ あぶら オリーブゆ じゃがいも さとう ケーキ	789	25.9	29.2