

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 %
9	金	鶏ごぼう丼		ビーフンサラダ たまねぎのみそ汁	とりひきにく ぎゅうにゅう チキンハム 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 きゅうり ほうれんそう	こめ おおむぎ さとう あぶら ビーフン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	709	25.5	22.2
13	火	ごはん		ぶりの照り焼き 紅白なます ふとみつばのすまし汁	ぎゅうにゅう ぶり とうふ	だいこん にんじん みつば	こめ あぶら さとう ふ	704	30.4	28.6
14	水	肉みそどんぶり		豆腐サラダ 春雨スープ	ぶたひきにく ぎゅうひきにく あかみそ ぎゅうにゅう ハム とうふ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン ほししいたけ にんにく きゅうり チンゲンサイ	こめ おおむぎ あぶら さとう オリーブゆ はるさめ	721	26.4	26.6
15	木	麦入りごはん		オムレツのトマトソースかけ にんじんといんげんのソテー 白菜のクリームスープ	ぎゅうにゅう オムレツ ソーセージ とり にく	たまねぎ にんにく トマト さやいんげん にんじん はくさい	こめ おおむぎ あぶら さとう バター	714	28.4	28.0
16	金	おむすび		味つけのり 豚汁 レモンゼリー	ぎゅうにゅう あじつけのり ぶたにく とうふ みそ	だいこん たまねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ はねぎ	こめ おおむぎ さつまいも ゼリー	697	21.6	17.3
19	月	麦入りごはん		淡路たまねぎコロッケ にんじんと鶏肉のサラダ レタスのスープ	ぎゅうにゅう ささみフレーク ベーコン	にんじん ブロッコリー レタス たまねぎ パセリ	こめ おおむぎ あぶら コロッケ オリーブゆ さとう	770	23.3	28.9
20	火	麦入りごはん		豚肉のしょうが炒め マカロニサラダ 白菜の中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく りんごジュース きゅうり コーン はくさい えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	747	26.7	28.3
21	水	親子どんぶり		野菜のからしあえ もやしのみそ汁	とり にく たまご ちくわ ぎゅうにゅう チキンハム あつあげ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ はねぎ キャベツ もやし	こめ おおむぎ あぶら さとう	736	31.0	28.2
22	木	パン		いちごジャム チリコンカン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく ソーセージ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ きバブリカ	パン いちごジャム あぶら オリーブゆ さとう	776	28.5	34.1
23	金	麦入りごはん		鶏肉の塩こうじ焼き ひじきのごまマヨサラダ 水菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とり にく ツナ ひじき とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん みずな	こめ おおむぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	697	33.6	27.0
26	月	麦入りごはん		鮭のタルタルソース焼き 小松菜ときのこの炒め物 道産子汁	ぎゅうにゅう さけ ハム ぶたにく わかめ みそ	パセリ こまつな キャベツ にんじん しめじ えのきたけ コーン	こめ おおむぎ あぶら タルタルソース ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも バター	724	33.0	28.8
27	火	ゆかりごはん		がめ煮 さつまいものみそ汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう とり にく ちくわ みそ ヨーグルト	あかじそ にんじん れんこん ごぼう たけのこ さやいんげん だいこん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら こんにゃく さとう さつまいも	717	25.3	18.1
28	水	麦入りごはん		タレカツ ボイルキャベツ のっぺい汁	ぶた にく とり にく	野菜ジュース キャベツ にんじん 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 ごむぎこ パンこ さとう でんぶ	736	23.6	25.1
29	木	麦入りごはん		さばの塩焼き クープイリチー 豆腐と小松菜のすまし汁	ぎゅうにゅう さば ぶた にく こんぶ ひらてん とうふ	ほししいたけ にんじん さやいんげん にんにく こまつな えのきたけ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら こんにゃく さとう	726	32.9	30.5
30	金	キムタクごはん		チーズサラダ 厚揚げのみそ汁 豆乳みかんムース	ぶた にく ぎゅうにゅう ピッコロハム チーズ だいず あつあげ みそ	キムチ たくあん キャベツ きゅうり にんじん こまつな	こめ おおむぎ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	720	27.3	27.9
31	土	カレーライス		ツナと水菜のサラダ	とり にく チーズ ジョア ツナ	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム だいこん みずな	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	722	25.5	19.2