

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 %
3	火	麦入りごはん		いわしのチーズ焼き 五目煮豆 キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう いわしのうめに チーズ とりにく だいず ひじき ひらてん みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ えのきたけ	こめ おおむぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごんにやく さんおんとう	735	31.7	27.7
4	水	豚キムチ丼		切干大根のサラダ けんちん汁	ぶたにく ぎゅうにゅう 糸かまぼこ とうふ	たまねぎ キムチ にんじん きりぼしだいこん キャベツ コーン だいこん ごぼう ほししいたけ はねぎ	こめ おおむぎ さとう ごま ごまドレッシング ごまあぶら	720	27.7	25.3
5	木	パン		ハムステーキ いろいろサラダ ビーンズシチュー	ジョア ハム ちくわ ひじき ぶたにく だいず	キャベツ にんじん えだまめ れんこん あかバブリカ きバブリカ たまねぎ トマト	パン さとう あぶら じゃがいも	756	30.4	28.7
6	金	麦入りごはん		ブルコギ 春雨サラダ わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム わかめ とうふ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん にな きバブリカ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり だいこん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	701	26.2	24.1
9	月	麦入りごはん		煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ きのこのクリームスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	たまねぎ ブロッコリー キャベツ きバブリカ しめじ マッシュルーム にんじん	こめ おおむぎ あぶら さとう オリーブゆ	729	27.7	26.9
10	火	麦入りごはん		厚揚げとキャベツの肉みそ炒め ピーマンサラダ えのきたけのすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ あかみそ チキンハム	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが 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 ピーマン ノンエッグマヨネーズ	712	25.2	26.2
12	木	麦入りごはん		あじの塩焼き きんぴらごぼう あおさのみそ汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう あじ とうふ あおのり みそ ヨーグルト	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん	こめ おおむぎ あぶら ごんにやく さとう ごまあぶら	703	32.3	21.4
13	金	麦入りごはん		鶏肉のバーベキューソース にんじんしりしり ニラ玉スープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご	りんごジュース しょうが にんにく はねぎ にんじん コーン にな たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	745	31.0	30.2
16	月	麦入りごはん		春巻き 鶏肉ときゅうりの甘酢あえ キムチスープ	ぎゅうにゅう ささみフレーク ぶたにく みそ	きゅうり キャベツ キムチ たまねぎ にな	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら	733	25.1	28.7
17	火	カレーライス		コールスローサラダ	ぎゅうにく 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	こめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら オリーブゆ	711	20.9	18.4
18	水	ごはん		さばの竜田揚げ 小松菜とちくわのあえもの 岩津ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう さば ちくわ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ こまつな にんじん いわつねぎ だいこん	こめ あぶら でんぶん さとう	730	29.1	29.0
24	火	麦入りごはん		豚肉のパン粉焼き たくあんあえ 白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく きゅうり キャベツ にんじん たくあん はくさい えのきたけ 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 パンこ オリーブゆ	761	28.6	30.9
25	水	タコライス		ツナサラダ ABCスープ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ ABCマカロニ	766	26.9	29.4
26	木	麦入りごはん		かぼちゃ入りオムレツ 野菜ソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう かぼちゃ入りオムレツ ソーセージ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん コーン セロリ パセリ トマト	こめ おおむぎ あぶら バター さとう じゃがいも	718	21.8	26.9
27	金	わかめごはん		ミンチカツ さつま汁 プリン	わかめ ぎゅうにゅう ミンチカツ とりにく とうふ みそ	だいこん たまねぎ にんじん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さつまいも とうにゅうプリン	768	24.3	27.2