

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 %
3	月	麦入りごはん		鶏肉のパーベキューソース スパゲティサラダ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	りんご しょうが にんにく はねぎ きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま スパゲッティ マヨネーズ オリーブ油	734	32.8	25.4
4	火	麦入りごはん		牛肉とこんにやくの炒め煮 小松菜のあえもの かまぼこのみそ汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 糸かまぼこ かまぼこ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう きやいんげん しょうが ごまつな キャベツ ゆず はねぎ	こめ おおむぎ あぶら こんにやく さとう	676	26.5	23.4
5	水	鶏ごぼう丼		豆腐サラダ わかめのすまし汁 ヨーグルト	とりひきにく ぎゅうにゅう ハム とうふ わかめ	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが グリンピース キャベツ きゅうり レモン たまねぎ はねぎ	こめ おおむぎ さとう あぶら オリーブ油	734	31.3	23.7
6	木	キーマカレー		グリーンサラダ 玉ねぎのスープ	とりひきにく だいず ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ あぶら さとう オリーブ油	740	27.5	27.7
7	金	麦入りごはん		鮭のタルタルソース焼き 切干大根のサラダ チンゲン菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さけ 糸かまぼこ みそ	パセリ きりぼしだいこん キャベツ もやし にんじん コーン チンゲンサイ	こめ おおむぎ あぶら タルタルソース マヨネーズ ごま ごまドレッシング さとう	726	34.1	27.0
10	月	麦入りごはん		いわしのチーズ焼き ひじきの炒め煮 えのきたけのすまし汁	ぎゅうにゅう いわしのうめに チーズ ひじき だいず あぶらあげ	たまねぎ にんじん きやいんげん えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら マヨネーズ さとう	704	27.8	28.0
12	水	えびクリームライ ス		ハンバーグ ボイル野菜 コンソメスープ プリン	えび ぎゅうにゅう ジョア ハンバーグ ベーコン	えだまめ コーン たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー にんじん キャベツ	こめ おおむぎ オリーブ油 こむぎこ バター プリン	780	31.2	20.5
13	木	ごはん		五目煮豆 ハムサラダ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひらてん ピッコロハム みそ	れんこん にんじん きやいんげん キャベツ きゅうり たまねぎ はねぎ	こめ あぶら こんにやく さとう マヨネーズ じゃがいも	707	28.9	21.9
14	金	麦入りごはん		キャベツの肉みそ炒め きゅうりの中華サラダ かき卵汁	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく あかみそ チキンハム たまご とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら	707	26.9	27.6
17	月	麦入りごはん		ポークソテー バイナップルソースかけ ツナサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン	にんにく バイナップル キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう マヨネーズ オリーブ油	787	29.3	33.9
18	火	麦入りごはん		肉じゃが煮 野菜のからしあえ 油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チキンハム あぶらあげ みそ	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう	747	26.8	22.7
19	水	あなごごはん		鶏肉の照り焼き きゅうりの酢の物 ぼち汁	あなご ぎゅうにゅう とりにく わかめ ひらてん かまぼこ あぶらあげ	きゅうり にんじん キャベツ レモン はねぎ	こめ おおむぎ さとう そうめんぼち	693	35.4	21.4
20	木	麦入りごはん		ハムカツ チーズサラダ かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう ポロニアカツ ピッコロハム チーズ だいず みそ	ブロッコリー きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ	こめ おおむぎ あぶら マヨネーズ さとう	723	24.0	28.3
21	金	麦入りごはん		鯖の西京焼き 炒り豆腐 平天のすまし汁	ぎゅうにゅう さわら しろみそ とうふ たまご ひらてん	たまねぎ にんじん グリンピース ほししいたけ えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう	703	33.1	26.1
24	月	麦入りごはん		さばのタンドリーグリル 三色あえ 麩のみそ汁	ぎゅうにゅう さば ヨーグルト みそ	しょうが にんにく ちやし ほうれんそう にんじん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ぶ	716	26.3	32.3
25	火	麦入りごはん		じゃがいもとなすのミートソース焼き コールスローサラダ レタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく チーズ ベーコン	なす にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レタス パセリ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも オリーブ油 さとう マヨネーズ	739	24.6	27.8
26	水	ハヤシライス		ブロッコリーのサラダ りんごゼリー	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きパプリカ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも オリーブ油 さとう ゼリー	771	23.3	24.4
27	木	パン		鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のマヨネーズ和え コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんにく しょうが きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	パン マーマレード マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも	764	32.9	29.6
28	金	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 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく ビーマン あかパプリカ きパプリカ たまねぎ キャベツ レモン にんじん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら マヨネーズ さとう パンこ オリーブ油 バター	772	29.0	31.5