

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 %
4	水	肉みそどんぶり		きゅうりの中華サラダ 春雨のスープ	ぶたひきにく あかみそ ぎゅうにゅう チキンハム	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 はねぎ	ごめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	687	24.9	23.4
5	木	麦入りごはん		豚肉のしょうが炒め いんげんのごまあえ 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あつあげ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく りんご さやいんげん はねぎ	ごめ おおむぎ あぶら さとう ごま	703	27.2	25.2
6	金	麦入りごはん		煮込みハンバーグ ツナサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	ごめ おおむぎ あぶら さとう マヨネーズ オリーブゆ	747	25.1	30.6
9	月	麦入りごはん		鮭のタルタルソース焼き ひじきの炒め煮 なすのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ ひじき だいず あぶらあげ みそ	パセリ にんじん さやいんげん なす はねぎ	ごめ おおむぎ あぶら タルタルソース マヨネーズ さとう	715	35.4	27.4
10	火	麦入りごはん		麻婆豆腐 ハムサラダ 小松菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ あかみそ みそ チキンハム 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 きゅうり こまつな	ごめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん マヨネーズ	719	27.8	26.8
11	水	ナン		キーマカレー 野菜のごまドレッシングあえ 玉ねぎのスープ	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン	ナン あぶら さとう ごまドレッシング	703	30.5	32.5
12	木	パン		かぼちゃコロッケ 鶏肉ときゅうりの甘酢あえ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ささみフレーク ベーコン	かぼちゃコロッケ きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ トマト	パン あぶら さとう じゃがいも	768	23.4	28.6
13	金	麦入りごはん		豚肉のみそ焼き 冬瓜のそぼろ煮 麩のすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ とりひきにく	とうがん えだまめ えのきたけ はねぎ	ごめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ふ	724	29.4	29.3
17	火	ごはん		さばの塩焼き きんぴらごぼう 湯葉のすまし汁 お月見ゼリー	ぎゅうにゅう さば ゆば	ごぼう にんじん さやいんげん はねぎ おつきみゼリー	ごめ あぶら こんやく さとう ごまあぶら	755	29.8	26.6
18	水	ビビンバ		切干大根のナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう きゅうにゅう わかめ 糸かまぼこ	しょうが にんにく ちやし ほうれんそう にんじん きりほしだいこん こまつな たまねぎ	ごめ おおむぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	726	25.2	31.0
19	木	かつめし		きのこのみそ汁 ぶどうヨーグルト	ぶたにく みそ ヨーグルト	にんにく キャベツ みかん えのきたけ しめじ だいこん はねぎ	ごめ おおむぎ こむぎご パンご あぶら さとう	785	25.3	25.2
20	金	麦入りごはん		タンドリーチキン にんじんしりしり ニラ玉スープ	ぎゅうにゅう とり ーにょーぐろと ツナ たまご	しょうが にんにく にんじん コーン ーら たまねぎ	ごめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	733	31.0	30.3
24	火	麦入りごはん		白身魚の野菜あんかけ ゆかり和え 豚汁	ぎゅうにゅう シイラ ささみフレーク ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし だいこん はねぎ	ごめ おおむぎ あぶら でんぶん さつまいも	673	34.4	18.2
25	水	豆腐丼		ほうれん草とちくわのあえもの かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぎゅうにゅう ちくわ みそ	にんじん たまねぎ はねぎ ほうれんそう キャベツ かぼちゃ	ごめ おおむぎ あぶら さとう	742	31.9	26.7
26	木	麦入りごはん		鶏肉のレモンあえ ブロッコリーのからしあえ 中華スープ	ぎゅうにゅう とり ーにょーぐろと ベーコン	レモン ブロッコリー キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ	ごめ おおむぎ あぶら でんぶん さとう	730	30.5	27.1
27	金	麦入りごはん		チリコンカン ポテトサラダ 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 きゅうり コーン キャベツ パセリ	ごめ おおむぎ あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	794	27.8	30.2
28	土	カレーライス		グリーンサラダ 冷凍みかん	とり ーにょーぐろと チーズ ジョア	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 コーン みかん	ごめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら オリーブゆ	683	22.9	14.4