

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 %
1	火	麦入りごはん		いわしのチーズ焼き ナムル キャベツのスープ	ぎゅうにゅう いわしのうめに チーズ パーコン	たまねぎ もやし ほうれんそう だいこん にんじん キャベツ 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 ごま ごまあぶら	695	26.2	28.9
2	水	もずくどんぶり		ごま酢あえ 長ねぎのスープ スイートポテト	ささみフレック もずく ぎゅうにゅう ちくわ 糸かまぼこ	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 キャベツ もやし しろねぎ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら でんぶん ごま スイートポテト	673	23.5	16.6
3	木	麦入りごはん		鶏肉の香味焼き ツナサラダ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりくに ツナ みそ	しろねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ じゃがいも	687	31.4	24.4
4	金	ごはん		さばのみそ煮 小松菜のあえもの えのきだけのすまし汁	ぎゅうにゅう さば あかみそ しろみそ 糸かまぼこ	しょうが しろねぎ こまつな キャベツ にんじん ゆず えのきだけ はねぎ	こめ あぶら さとう	698	30.3	27.3
7	月	ごはん		ポークソテーアップルソースかけ ひじきとツナのサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ひじき パーコン	りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ABCマカロニ	761	29.3	32.2
8	火	麦入りごはん		ミンチカツ キャベツの甘酢あえ きのこのクリームスープ	ぎゅうにゅう ミンチカツ とりにく	にんじん キャベツ きゅうり レモン たまねぎ しめじ マッシュルーム	こめ おおむぎ あぶら オリーブゆ さとう	777	23.9	32.2
9	水	鶏ごぼろ丼		豆腐サラダ さつまいものみそ汁	とりひきにく ぎゅうにゅう ハム とうふ 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 キャベツ きゅうり レモン だいこん はねぎ	こめ おおむぎ さとう あぶら オリーブゆ さつまいも	726	29.1	23.3
10	木	麦入りごはん		鮭のパン粉焼き ほうれん草のソテー 麩のみそ汁 ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう さけ ソーセージ みそ	パセリ ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン 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 ぶ ゼリー	773	34.4	24.3
11	金	カレーライス		コールスローサラダ 柿	ぶたにく 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 かき	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	738	21.0	17.9
15	火	麦入りごはん		鶏肉ときのこのトマト煮 まめめサラダ 玉ねぎのスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいた パーコン	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト キャベツ きゅうり えだまめ パセリ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	697	26.3	22.5
16	水	ごはん		あじの塩焼き ごぼろサラダ 白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう あじ ツナ あつあげ みそ	ごぼう きゅうり にんじん はくさい はねぎ	こめ あぶら ごまドレッシング さとう	676	32.9	23.7
17	木	麦入りごはん		ホイコーロー 中華卵スープ りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ パーコン たまご ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ほうれんそう	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	756	29.4	26.9
18	金	豆腐飯		焼きつくね きゅうりの酢の物 大根のみそ汁	とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう つくね わかめ みそ	にんじん しょうが きゅうり キャベツ レモン だいこん しめじ はねぎ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	647	22.0	25.0
21	月	麦入りごはん		豚キムチ ピーフンサラダ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム 糸かまぼこ	たまねぎ キムチ もやし なら にんじん きゅうり チンゲンサイ	こめ おおむぎ あぶら さとう ピーフン ノンエッグマヨネーズ	698	25.9	23.5
22	火	ごはん		大根と豚肉のみそ煮 野菜のからしあえ 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チキンハム とうふ	しょうが だいこん にんじん はねぎ キャベツ	こめ あぶら こんにやく さとう	663	24.7	23.6
23	水	麦入りごはん		ふりかけ (おかか) チャブチェ わかめスープ	ぎゅうにゅう ふりかけ ぶたにく あかみそ わかめ かまぼこ	しょうが にんじん ピーマン あかパブリカ たまねぎ ほししいたけ	こめ おおむぎ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	681	23.1	23.9
24	木	麦入りごはん		白身魚フライ きゅうりの中華あえ ちくわのみそ汁	ぎゅうにゅう ホキ ささみフレック ちくわ みそ	きゅうり キャベツ にんじん えのきだけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう	719	25.2	26.9
25	金	麦入りごはん		オムレツのトマトソースかけ スパゲティサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう オムレツ ツナ	たまねぎ にんにく トマト きゅうり にんじん コーン パセリ	こめ おおむぎ あぶら さとう スパゲティ ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ じゃがいも	764	24.9	25.3
28	月	麦入りごはん		鶏肉のから揚げ ブロッコリーのサラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんにく ブロッコリー キャベツ キパブリカ だいこん ごぼう にんじん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん オリーブゆ ごまあぶら	736	31.2	21.8
29	火	麦入りごはん		キャベツの肉みそ炒め さつまいものサラダ かまぼこのすまし汁	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく あかみそ ハム かまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり えのきだけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	737	24.8	25.3
30	水	鮭とわかめのごはん		五目煮豆 さつまい	さけ ぎゅうにゅう とりにく だいたひ ずてん みそ	れんこん にんじん さやいんげん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら こんにやく さとう さつまいも	696	32.0	20.2
31	木	パン		ブルーベリージャム ハムステーキ コーンサラダ かぼちゃシチュー	ジョア ハム とりにく ぎゅうにゅう	コーン キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ グリーンピース	パン ブルーベリージャム オリーブゆ さとう	724	26.2	24.9