




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	木	カレーライス		鶏肉とブロッコリーの甘酢あえ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ささみブレイク	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	ごめ おおむぎ さとう じゃがいも あぶら	778	28.5	23.5
10	金	ごはん		鯖の西京焼き 紅白なます 麩とみつばのすまし汁 みかん	ぎゅうにゅう さわか しろみそ とうふ かまぼこ	だいごん にんじん みつば みかん	ごめ あぶら さとう ふ	692	30.1	21.1
14	火	麦入りごはん		チリコンカン グリーンサラダ 玉ねぎのスープ	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 きゅうり パセリ	ごめ おおむぎ あぶら オリーブゆ さとう	723	27.3	29.1
15	水	わかめごはん		筑前煮 豆腐のみそ汁 ヨーグルト	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ みそ ヨーグルト	にんじん れんこん ごぼう たけのこ さやいんげん たまねぎ はねぎ	ごめ おおむぎ あぶら こんにやく さとう	700	27.2	20.3
16	木	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 白菜のスープ	ぎゅうにゅう オムレツ ツナ ベーコン	たまねぎ にんにく トマト きゅうり にんじん はくさい はねぎ	ごめ おおむぎ あぶら さとう スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ	724	24.8	27.8
17	金	おにぎり		味つけのり 豚汁 りんごゼリー	ぎゅうにゅう あじつけのり ぶたにく とうふ みそ	だいごん たまねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ はねぎ	ごめ おおむぎ さつまいも ゼリー	701	21.7	17.3
20	月	麦入りごはん		淡路たまねぎコロッケ ひじきとツナのサラダ レタスのスープ	ぎゅうにゅう ツナ ひじき ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん レタス たまねぎ パセリ	ごめ おおむぎ あぶら コロッケ ノンエッグマヨネーズ さとう	765	19.5	33.5
21	火	麦入りごはん		さばのしょうが焼き 小松菜ときのこの炒め物 ばちのみそ汁	ぎゅうにゅう さば ハム あぶらあげ みそ	しょうが こまつな キャベツ にんじん しめじ えのきたけ はねぎ	ごめ おおむぎ あぶら さとう そうめんばち	726	31.9	28.8
22	水	肉みそどんぶり		切干大根のマヨネーズ和え えのきだけのすまし汁	ぶたひきにく ぎゅうひきにく あかみそ ぎゅうにゅう ツナ	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 きりぼしだいごん きゅうり えのきたけ はねぎ	ごめ おおむぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	715	25.5	26.9
23	木	パン		ハムステーキ ほうれん草のソテー クリームシチュー	ジョア ハム ソーセージ とりにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン パセリ	パン あぶら さとう じゃがいも コーン	720	27.9	28.9
24	金	麦入りごはん		鮭のムニエル キャベツの甘酢あえ 道産子汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく わかめ みそ	にんじん キャベツ きゅうり レモン コーン	ごめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター オリーブゆ さとう じゃがいも	728	33.5	25.2
27	月	麦入りごはん		鶏ちゃん マカロニサラダ 中華卵スープ	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ ベーコン たまご	キャベツ もやし にんじん ピーマン にんにく きゅうり コーン ほうれんそう	ごめ おおむぎ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう でんぶん	715	29.6	24.7
28	火	麦入りごはん		チキン南蛮 ごま酢あえ 大根のすまし汁	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ わかめ	はくさい にんじん もやし だいごん はねぎ	ごめ おおむぎ あぶら でんぶん さとう タルタルソース ごま	778	30.1	28.5
29	水	キムタクごはん		チーズサラダ 厚揚げのみそ汁	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	ごめ 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	671	27.1	29.1
30	木	麦入りごはん		みそカツ ボイルキャベツ けんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ	キャベツ だいごん ごぼう しょうが にんじん ほししいたけ はねぎ にんにく	ごめ おおむぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら	801	29.3	32.5
31	金	麦入りごはん		カレー豚じゃが ほうれん草のあえもの きのこのすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とうふ	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース ほうれんそう もやし えのきたけ しめじ はねぎ	ごめ おおむぎ あぶら じゃがいも しらたき さんおんとう さとう	709	27.5	20.4