

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	月	麦入りごはん		いわしのチーズ焼き 五目煮豆 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう いわしのうめに チーズ とりにく だいたひらてん みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな 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 こんにやく さんおんとう	722	30.8	27.4
4	火	麦入りごはん		チャブチエ わかめスープ りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ わかめ 糸かまぼこ ヨーグルト	しょうが にんじん ピーマン あかパプリカ 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	741	24.7	23.6
5	水	鶏ごぼう丼		湯葉サラダ かぼちゃのみそ汁	とりひきにく ぎゅうにゅう ゆば 糸かまぼこ 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 はくさい だいこん みずな かぼちゃ	こめ おおむぎ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	694	26.2	23.3
6	木	麦入りごはん		豚肉のパン粉焼き たくあんあえ かまぼこのすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	にんにく きゅうり キャベツ にんじん たくあん 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	759	29.4	30.5
7	金	麦入りごはん		白菜と厚揚げの中華煮 ビーフンサラダ 長ねぎのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ チキンハム 糸かまぼこ	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが きゅうり しろねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ビーフン ノンエッグマヨネーズ	708	25.6	25.2
10	月	麦入りごはん		春巻き 鶏肉とブロッコリーの甘酢あえ ABCスープ	ぎゅうにゅう ささみフレック ベーコン	キャベツ ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん	こめ おおむぎ あぶら さとう ABCマカロニ	720	22.5	28.6
12	水	もずくどんぶり		ツナと水菜のサラダ さつま汁	ささみフレック もずく ぎゅうにゅう ツナ とりにく とうふ みそ	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 だいこん みずな ごぼう	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ さつまもち	701	27.8	22.0
13	木	パン		いちごジャム ポトフ ブロッコリーのサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ソーセージ	たまねぎ かぶ にんじん キャベツ ブロッコリー きパプリカ コーン パセリ	パン いちごジャム じゃがいも オリーブゆ さとう あぶら	745	21.0	29.5
14	金	麦入りごはん		煮込みハンバーグ コールスローサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん	こめ おおむぎ あぶら さとう オリーブゆ	734	24.3	28.8
17	月	麦入りごはん		鮭のタルタルソース焼き にんじんしりしり 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう さけ ツナ わかめ みそ	パセリ にんじん コーン だいこん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら タルタルソース ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	701	29.8	28.6
18	火	麦入りごはん		大根と豚肉のみそ煮 ひじきのごまマヨサラダ 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ ひじき とうふ	しょうが だいこん にんじん はねぎ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ あぶら こんにやく さんおんとう ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	704	25.8	28.1
19	水	ごはん		あじの塩焼き きんぴら大豆 岩津ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく だいたひらてん あつあげ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん いわつねぎ だいこん	こめ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら	693	34.5	23.5
20	木	麦入りごはん		鶏肉のから揚げ 切干大根のナムル チンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく 糸かまぼこ	にんにく きりほしだいこん こまつな にんじん チンゲンサイ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	730	29.2	20.2
21	金	カレーライス		まめまめサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ジョア ピッコロハム だいたひ	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 えだまめ	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	747	24.6	22.8
27	木	麦入りごはん		チキンカツ 中華あえ ほうれんそうと卵のスープ	ぎゅうにゅう ささみカツ チキンハム たまご とうふ	キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう	こめ おおむぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん	721	27.7	26.3
28	金	赤飯		えびフライ コーンサラダ お祝いすまし汁 いちごムース	あずき ぎゅうにゅう えびフライ なると	コーン キャベツ きゅうり にんじん みつば	こめ もちごめ ごまお あぶら オリーブゆ さとう	746	21.5	27.0