

| 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<br>熱や力になるもの                                      | 1人分<br>kcal | たんぱく<br>質 g | 脂肪<br>% |
|----|----|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|-------------|---------|
| 3  | 火  | 麦入りごはん  |    | チャプチェ 長ねぎのスープ<br>りんごヨーグルト                               | ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ<br>糸かまぼこ ヨーグルト               | しょうが にんじん ピーマン<br>あかパブリカ たまねぎ<br>ほししいたけ しろねぎ                     | こめ おおむぎ あぶら はるさめ<br>ごまあぶら さとう                          | 740         | 24.8        | 23.5    |
| 4  | 水  | 鶏ごぼう丼   |    | 豆腐サラダ<br>ほうれんそうと卵のスープ                                   | とりひきにく ぎゅうにゅう ハム<br>とうふ ベーコン たまご              | ごぼう たまねぎ にんじん<br>ほししいたけ しょうが<br>グリーンピース キャベツ きゅうり<br>ほうれんそう      | こめ おおむぎ さとう あぶら<br>オリーブゆ でんぶん                          | 716         | 29.9        | 27.7    |
| 5  | 木  | 麦入りごはん  |    | いわしのチーズ焼き<br>ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁                            | ぎゅうにゅう いわしのうめに<br>チーズ ひじき だいず ちくわ<br>あぶらあげ みそ | たまねぎ にんじん さやいんげん<br>こまつな                                         | こめ おおむぎ あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ さとう                          | 711         | 28.4        | 27.7    |
| 6  | 金  | 麦入りごはん  |    | 鶏肉のねぎみそ焼き<br>れんこんサラダ<br>きのこのけんちん汁                       | ぎゅうにゅう とりにく みそ<br>チキンハム とうふ ちくわ               | しろねぎ れんこん キャベツ<br>にんじん えのきたけ しめじ<br>はねぎ                          | こめ おおむぎ あぶら さとう<br>ノンエッグマヨネーズ さつまいも<br>ごまあぶら           | 717         | 33.8        | 21.6    |
| 9  | 月  | 麦入りごはん  |    | さけの黄金焼き<br>小松菜とじゃこの炒め物<br>鶏肉と根菜のみそ汁                     | ぎゅうにゅう さけ しらす干し<br>とりにく とうふ みそ                | パセリ こまつな キャベツ<br>たまねぎ にんじん コーン<br>だいこん ごぼう はねぎ                   | こめ おおむぎ あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ さとう                          | 718         | 40.4        | 23.8    |
| 10 | 火  | 麦入りごはん  |    | チキンカツ 切干大根のサラダ<br>野菜と豆のトマトスープ                           | ぎゅうにゅう ささみカツ<br>糸かまぼこ ベーコン だいず                | きりぼしだいこん キャベツ もやし<br>にんじん コーン たまねぎ トマト<br>パセリ                    | こめ おおむぎ あぶら ごま<br>ごまドレッシング さとう                         | 741         | 27.7        | 26.4    |
| 12 | 木  | クリームライス |    | ブロッコリーと大豆のサラダ<br>コンソメスープ プリン                            | とりにく ぎゅうにゅう<br>ピッコロハム だいず ベーコン                | たまねぎ にんじん えだまめ<br>コーン マッシュルーム パセリ<br>りんごジュース ブロッコリー<br>キャベツ      | こめ おおむぎ オリーブゆ<br>ごむぎこ バター さとう<br>とうにゅうプリン              | 743         | 23.5        | 18.5    |
| 13 | 金  | 麦入りごはん  |    | 豚肉のパン粉焼き<br>カラフルピーマンのソテー<br>もずくのスープ                     | ぎゅうにゅう ぶたにく もずく                               | にんにく ピーマン あかパブリカ<br>きパブリカ たまねぎ キャベツ<br>にんじん                      | こめ おおむぎ あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ さとう<br>パンこ オリーブゆ バター<br>でんぶん | 763         | 27.9        | 30.9    |
| 16 | 月  | ごはん     |    | 親子煮 ゆかり和え ばち汁                                           | ぎゅうにゅう とりにく たまご<br>かまぼこ あぶらあげ                 | たまねぎ にんじん グリンピース<br>キャベツ もやし あかじそ はねぎ                            | こめ あぶら じゃがいも<br>さんおんとう そうめんばち                          | 710         | 28.6        | 19.9    |
| 17 | 火  | 麦入りごはん  |   | 豚キムチ スパゲティサラダ<br>キャベツのスープ                               | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ<br>ベーコン                        | たまねぎ キムチ もやし にら<br>にんじん きゅうり キャベツ<br>パセリ                         | こめ おおむぎ あぶら さとう<br>スパゲッティ<br>ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ          | 741         | 27.2        | 26.7    |
| 18 | 水  | キーマカレー  |  | グリーンサラダ<br>冷凍パイ（シロップ漬け）                                 | とりひきにく だいず ぎゅうにゅう                             | にんにく にんじん たまねぎ<br>トマト パセリ ブロッコリー<br>キャベツ きゅうり<br>パインアップル（シロップ漬け） | こめ おおむぎ あぶら さとう<br>オリーブゆ                               | 731         | 26.3        | 25.6    |
| 19 | 木  | たこめし    |  | 厚揚げの煮物 かぼちゃのみそ汁<br>さくらんぼゼリー                             | たこ ぎゅうにゅう あつあげ<br>とりにく みそ                     | にんじん たまねぎ グリンピース<br>かぼちゃ                                         | こめ おおむぎ あぶら じゃがいも<br>さとう ゼリー                           | 727         | 28.6        | 19.3    |
| 20 | 金  | 麦入りごはん  |  | 鶏肉のチリソースあえ<br>コールスローサラダ<br>春雨のスープ                       | ぎゅうにゅう とりにく                                   | しろねぎ にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり コーン<br>にんじん たまねぎ はねぎ                 | こめ おおむぎ あぶら でんぶん<br>さとう ノンエッグマヨネーズ<br>はるさめ             | 729         | 28.9        | 26.0    |
| 23 | 月  | 麦入りごはん  |  | さばのタンドリーグリル<br>鶏肉ときゅうりの甘酢あえ<br>えのきたけのすまし汁               | ぎゅうにゅう さば ヨーグルト<br>ささみフレーク                    | しょうが にんにく きゅうり<br>キャベツ えのきたけ にんじん<br>はねぎ                         | こめ おおむぎ あぶら さとう                                        | 742         | 29.9        | 31.1    |
| 24 | 火  | 麦入りごはん  |  | チンジャオロースー しゅうまい<br>中華スープ                                | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>しゅうまい ベーコン                    | たけのこ ピーマン あかパブリカ<br>にんじん しょうが にんにく<br>チンゲンサイ もやし                 | こめ おおむぎ あぶら さとう<br>ごまあぶら でんぶん                          | 765         | 26.4        | 32.7    |
| 25 | 水  | 豚丼      |  | きゅうりの酢の物 かみなり汁                                          | ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ<br>ひらてん とうふ みそ                | たまねぎ ほししいたけ しょうが<br>はねぎ きゅうり にんじん<br>キャベツ だいこん                   | こめ おおむぎ しらすき さとう<br>ごまあぶら                              | 719         | 30.1        | 26.8    |
| 26 | 木  | パン      |  | ブルーベリージャム<br>オムレツのトマトソースかけ<br>ブロッコリーのサラダ<br>きのこのクリームスープ | ぎゅうにゅう オムレツ とりにく                              | たまねぎ にんにく トマト<br>ブロッコリー キャベツ きパブリカ<br>しめじ マッシュルーム にんじん           | パン ブルーベリージャム さとう<br>オリーブゆ あぶら                          | 704         | 26.3        | 30.7    |
| 27 | 金  | 麦入りごはん  |  | 白身魚フライ<br>おかひじきとツナのサラダ<br>豆腐のみそ汁                        | ぎゅうにゅう ホキ ツナ とうふ<br>みそ                        | キャベツ おかひじき きゅうり<br>にんじん こまつな                                     | こめ おおむぎ あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ さとう<br>じゃがいも                 | 732         | 25.1        | 28.9    |
| 30 | 月  | 麦入りごはん  |  | じゃがいもとなすのミートソース焼き<br>野菜のごまドレッシングあえ<br>玉ねぎのスープ           | ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ<br>ささみフレーク ベーコン             | なす にんにく にんじん たまねぎ<br>ブロッコリー きゅうり パセリ                             | こめ おおむぎ あぶら じゃがいも<br>オリーブゆ さとう<br>ごまドレッシング             | 758         | 29.7        | 25.4    |