

| 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  | 水  | 肉みそどんぶり |    | きゅうりの中華サラダ<br>春雨のスープ                        | ぶたひきにく きゅうひきにく<br>あかみそ きゅうにゅう チキンハム        | たまねぎ キャベツ にんじん<br>ピーマン ほししいたけ にんにく<br>きゅうり はねぎ              | こめ おおむぎ あぶら さとう<br>ごまあぶら はるさめ                     | 699         | 25.1        | 24.2    |
| 4  | 木  | 麦入りごはん  |    | 豚肉のカレー風味焼き<br>コーンサラダ ミネストローネ                | ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト<br>ベーコン                  | しょうが にんにく コーン<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>たまねぎ セロリ パセリ トマト         | こめ おおむぎ あぶら さとう<br>オリーブゆ ジャがいも                    | 729         | 27.6        | 29.0    |
| 5  | 金  | 麦入りごはん  |    | ハンバーグ (おろしソース)<br>ひじきの炒め煮<br>かぼちゃのみそ汁       | ぎゅうにゅう ハンバーグ ひじき<br>だいず ちくわ みそ             | だいこん にんじん さやいんげん<br>かぼちゃ たまねぎ                               | こめ おおむぎ あぶら さとう<br>でんぶん                           | 702         | 25.9        | 25.3    |
| 8  | 月  | 麦入りごはん  |    | 赤魚のから揚げ<br>いんげんのごまあえ さつま汁                   | ぎゅうにゅう あかお ちくわ<br>とりにく とうふ みそ              | しょうが さやいんげん にんじん<br>ごぼう はねぎ                                 | こめ おおむぎ あぶら でんぶん<br>ごま さとう さつまいも                  | 704         | 31.1        | 22.1    |
| 9  | 火  | 麦入りごはん  |    | 麻婆豆腐 ツナサラダ<br>小松菜のスープ                       | ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ<br>あかみそ みそ ツナ 糸かまぼこ      | しょうが たまねぎ にんじん<br>たけのこ ほししいたけ しろねぎ<br>キャベツ きゅうり こまつな        | こめ おおむぎ あぶら さとう<br>ごまあぶら でんぶん<br>ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ | 716         | 26.6        | 28.3    |
| 10 | 水  | カレーライス  |    | にんじんとキャベツのサラダ<br>冷凍みかん                      | ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう<br>ツナ                     | たまねぎ にんじん セロリ<br>マッシュルーム キャベツ みかん                           | こめ おおむぎ さとう ジャがいも<br>あぶら オリーブゆ                    | 798         | 24.7        | 25.6    |
| 11 | 木  | 麦入りごはん  |    | 豚肉のしょうが炒め<br>マカロニサラダ 厚揚げのみそ汁                | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ<br>みそ                     | たまねぎ キャベツ にんじん<br>しょうが にんにく りんごジュース<br>きゅうり コーン こまつな        | こめ おおむぎ あぶら さとう<br>マカロニ ノンエッグマヨネーズ<br>ジャがいも       | 752         | 27.1        | 26.2    |
| 12 | 金  | 麦入りごはん  |    | 鶏肉のレモン漬け<br>野菜のからしあえ<br>平天のすまし汁             | ぎゅうにゅう とりにく チキンハム<br>ひらてん                  | レモン キャベツ にんじん<br>えのきたけ はねぎ                                  | こめ おおむぎ あぶら でんぶん<br>さんおんとう さとう                    | 715         | 31.0        | 25.2    |
| 16 | 火  | ごはん     |    | さばのソース焼き<br>冬瓜のそぼろ煮 けんちん汁                   | ぎゅうにゅう さば とりひきにく<br>とうふ                    | しょうが とうがん えだまめ<br>だいこん ごぼう にんじん<br>ほししいたけ はねぎ               | こめ あぶら さとう でんぶん<br>ごまあぶら                          | 748         | 32.3        | 29.8    |
| 17 | 水  | ゆかりごはん  |   | たまご焼き<br>和風ジャーマンポテト 豚汁                      | ぎゅうにゅう たまご焼き ベーコン<br>あおさ ぶたにく とうふ みそ       | あかじそ たまねぎ にんじん<br>にんにく だいこん はねぎ                             | こめ おおむぎ ジャがいも<br>オリーブゆ                            | 706         | 26.8        | 27.2    |
| 18 | 木  | パン      |  | りんごジャム ハムステーキ<br>ブロッコリーのサラダ<br>キャベツのクリームスープ | ジョア ハム とりにく<br>ぎゅうにゅう                      | ブロッコリー キャベツ きパブリカ<br>たまねぎ にんじん                              | パン りんごジャム オリーブゆ<br>さとう あぶら                        | 688         | 28.2        | 23.4    |
| 19 | 金  | かつめし    |  | きのこのみそ汁 ヨーグルト                               | ぶたにく みそ ヨーグルト                              | にんにく キャベツ 野菜ジュース<br>えのきたけ しめじ ほししいたけ<br>はねぎ                 | こめ おおむぎ こむぎこ パンこ<br>あぶら さとう                       | 790         | 25.1        | 26.7    |
| 22 | 月  | 麦入りごはん  |  | あじのねぎみそ焼き<br>ポテトサラダ 豆腐のすまし汁                 | ぎゅうにゅう あじ みそ<br>ソーセージ とうふ わかめ              | しろねぎ きゅうり にんじん<br>コーン                                       | こめ おおむぎ あぶら さとう<br>ジャがいも ノンエッグマヨネーズ               | 709         | 31.4        | 23.1    |
| 24 | 水  | チャーハン   |  | しゅうまい ボイル野菜<br>中華スープ                        | やきぶた ぎゅうにゅう しゅうまい<br>ベーコン                  | たまねぎ にんじん コーン はねぎ<br>ブロッコリー チンゲンサイ もやし                      | こめ おおむぎ あぶら                                       | 710         | 23.0        | 31.9    |
| 25 | 木  | 麦入りごはん  |  | 厚揚げとキャベツの肉みそ炒め<br>ビーフンサラダ<br>さつまいものみそ汁      | ぎゅうにゅう ぶたひきにく<br>あつあげ あかみそ チキンハム<br>みそ     | キャベツ たまねぎ にんじん<br>しょうが にんにく きゅうり<br>しめじ はねぎ                 | こめ おおむぎ あぶら さとう<br>ビーフン ノンエッグマヨネーズ<br>さつまいも       | 767         | 26.8        | 25.6    |
| 26 | 金  | 麦入りごはん  |  | チリコンカン いろいろサラダ<br>コンソメスープ                   | ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく<br>ソーセージ ちくわ ひじき<br>ベーコン | にんにく たまねぎ にんじん<br>トマト キャベツ えだまめ<br>れんこん あかパブリカ きパブリカ<br>レモン | こめ おおむぎ あぶら さとう                                   | 753         | 28.8        | 28.6    |
| 29 | 月  | 麦入りごはん  |  | 鶏肉のバーベキューソース<br>にんじんしりしり ニラ玉スープ             | ぎゅうにゅう とりにく ツナ<br>たまご                      | りんご しょうが にんにく はねぎ<br>にんじん コーン たらたまねぎ                        | こめ おおむぎ あぶら さとう<br>ごまあぶら でんぶん                     | 747         | 31.0        | 30.1    |
| 30 | 火  | 麦入りごはん  |  | いわしのチーズ焼き<br>きんぴら大豆 麴のみそ汁                   | ぎゅうにゅう いわしのうめに<br>チーズ ぶたにく だいず みそ          | たまねぎ ごぼう にんじん<br>さやいんげん 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<br>ごんにやく ごまあぶら ふ    | 735         | 29.4        | 27.6    |