



# 献立表



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ		栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
04 (金)	けんちんうどん 厚揚げのみそ炒め バナナ	ゆでうどん、米、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	生揚げ、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、こまつな、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、しめじ、塩こんぶ、にんにく、しょうが	牛乳 麦茶 ツナマヨおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	568 kcal 16.6 g 15.4 g 165 mg	
05 (土)	混ぜご飯 鮭の塩焼き ミニサラダ みそ汁	米、油	調製豆乳、さけ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、かぶ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし(冷凍)、しめじ、ひじき	豆乳 みかん ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	542 kcal 23.0 g 11.3 g 204 mg	
07 (月)	親子丼 スパゲティサラダ トマト みそ汁	米、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、なると	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、もやし、レタス、グリーンピース(冷凍)、パン缶	牛乳 牛乳 パンチーズクラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	587 kcal 23.1 g 18.1 g 232 mg	
08 (火)	雑穀ごはん 鯖の味噌煮 五目豆 小松菜のお浸し	すまし汁 米、小麦粉、板こんにやく、砂糖、油、押麦、あわ(精白粒)、ひえ粒、きび(精白粒)	牛乳、さば、だいたず水煮缶詰、生揚げ、卵、粉チーズ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ごぼう、えのきたけ、しょうが、こんぶ(煮物用)、カットわかめ	牛乳 牛乳 ケーキ・サレ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	587 kcal 23.4 g 17.7 g 394 mg	
09 (水)	ごはん 豆腐のおとし揚げ マゼドアンサラダ ポイルキャベツ	みそ汁 米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ハム	みかん、はくさい、キャベツ、きゅうり、なす、たまねぎ、れんこん、にんじん、万能ねぎ	牛乳 牛乳 みかん おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	579 kcal 21.5 g 17.2 g 280 mg	
10 (木)	ごはん 豚肉のケチャップ煮 ほうれん草のナムル コンソメスープ	米、もち、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、ハム、きな粉、ごま	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、なす、きょうな、カットわかめ	牛乳 牛乳 きなこ餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	578 kcal 22.8 g 16.3 g 250 mg	
11 (金)	麦ごはん 鶏肉とごぼうのさっぱり煮 納豆 野菜炒め	みそ汁 さつまいも、米、片栗粉、マヨネーズ、油、押麦、砂糖	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、こまつな、たまねぎ、ごぼう、かぶ、にんじん、黄ピーマン、ねぎ、しょうが	牛乳 牛乳 さつまいものハッシュドポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	572 kcal 23.5 g 17.2 g 278 mg	
12 (土)	焼うどん 温野菜サラダ トマト コンソメスープ	ゆでうどん、じゃがいも、ごま油	調製豆乳、豚肉(ばら)、鶏むね肉	バナナ、キャベツ、トマト、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、レタス、しめじ、カットわかめ	豆乳 バナナ クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	545 kcal 18.9 g 17.3 g 103 mg	
14 (月)	成人の日							
15 (火)	わかめごはん 伊達巻風玉子焼き 根菜のきんぴら みそ汁	米、ホットケーキ粉、さいとも、板こんにやく、砂糖、メープルシロップ、ごま油、グラニュー糖	牛乳、卵、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、ごま	ほうれんそう、にんじん、ごぼう、れんこん、たまねぎ	牛乳 牛乳 メロンパンクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	580 kcal 21.6 g 18.2 g 271 mg	
16 (水)	ごはん 肉じゃが シルバーサラダ 中華スープ	米、じゃがいも、食パン、はるさめ、しらたき、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ウインナー、とろけるチーズ	たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、レタス、ピーマン、グリーンピース、とうもろこし(冷凍)	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	591 kcal 21.1 g 18.2 g 255 mg	
17 (木)	麦ごはん ドライカレー フレンチサラダ オレンジ	野菜スープ 米、ホットケーキ粉、砂糖、押麦、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、卵、だいたず水煮缶詰、バター	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、ブロッコリー、きゅうり、かぶ、もやし、にんじん、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 マーブルケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	585 kcal 21.4 g 16.3 g 262 mg	
18 (金)	ごはん 鮭のマヨコーン焼き きゅうりの酢の物 粉吹き芋	みそ汁 米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さけ、ウインナー、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵(黄)、ごま	きゅうり、こまつな、だいこん、にんじん、コーン(冷凍)、えのきたけ、カットわかめ、あおのり	牛乳 牛乳 ウインナーパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	583 kcal 22.7 g 18.0 g 264 mg	
19 (土)	ケチャップライス ナゲット 野菜の付け合せ 野菜スープ	米、片栗粉、油	調製豆乳、鶏ひき肉、鶏むね肉、ウインナー	みかん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、レタス、もやし、にんじん、グリーンピース、コーン(冷凍)、カットわかめ	豆乳 みかん おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	561 kcal 20.3 g 10.4 g 197 mg	
21 (月)	ロールパン ローストチキン 野菜のソテー コンソメスープ	ロールパン、米、じゃがいも、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、焼き豚、なると、バター	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、かぶ、しめじ、にんじん、レタス、ねぎ、万能ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳 麦茶 チャーハンのおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	567 kcal 22.6 g 17.1 g 243 mg	
22 (火)	ごはん たらの竜田揚げ 和風サラダ すまし汁	じゃがいも、米、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、たら、生揚げ、とろけるチーズ、かにかまぼこ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ブロッコリー、こまつな、キャベツ、きゅうり、ねぎ、コーン缶、にんじん、パセリ	牛乳 牛乳 じゃが芋のチーズ焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	557 kcal 23.4 g 18.2 g 349 mg	
23 (水)	あんかけ焼きそば 小松菜のごま和え トマト みそ汁	焼きそばめん、小麦粉、片栗粉、砂糖、マーガリン、ごま油、油	牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、生クリーム、すりごま	こまつな、バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、トマト、だいこん、もやし、万能ねぎ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、	牛乳 牛乳 焼きドーナツ バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	568 kcal 21.0 g 18.5 g 314 mg	
24 (木)	雑穀ごはん 鯖のごま味噌焼き さつま芋と昆布の煮物 小松菜のお浸し	わかめスープ 米、さつまいも、ロールパン、マヨネーズ、あわ(精白粒)、砂糖、ひえ粒	牛乳、さわら、卵、ごま、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、ねぎ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、刻みこんぶ、カットわかめ、パセリ	牛乳 牛乳 たまごサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	596 kcal 23.5 g 17.5 g 310 mg	
25 (金)	お楽しみ献立							
26 (土)	きのこの混ぜご飯 焼き魚 ミニサラダ みそ汁	米、じゃがいも、砂糖	調製豆乳、さば、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、まいたけ、しめじ、カットわかめ	豆乳 バナナ ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	559 kcal 22.1 g 14.9 g 145 mg	
28 (月)	ごはん 肉豆腐 小松菜の納豆和え みそ汁	米、ホットケーキ粉、しらたき、メープルシロップ、油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、焼き豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、卵	こまつな、はくさい、ねぎ、たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	587 kcal 21.6 g 17.5 g 331 mg	
29 (火)	ごはん ぶりの照り焼き ひじきの炒り煮 はくさいのお浸し	みそ汁 さつまいも、米、さいとも、油、砂糖	牛乳、ぶり、だいたず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ひじき、しょうが	牛乳 牛乳 焼き芋	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	574 kcal 22.5 g 17.7 g 295 mg	
30 (水)	ごはん ミートオムレツ ゆで野菜 みそ汁	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、ブロッコリー、ピーマン、かぶ	牛乳 麦茶 ミルクず餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	584 kcal 23.6 g 18.0 g 295 mg	
31 (木)	カレーライス 野菜サラダ オレンジ コンソメスープ	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、砂糖、押麦、油	牛乳、豚肉(肩)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、かぶ、にんじん、トマト、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	604 kcal 20.6 g 17.7 g 240 mg	