



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 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、上新粉、砂糖、油	調製豆乳、鶏もも肉、豆乳	にんじん、いちごジャム、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 米粉のタルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	531 kcal 14.4 g 12.1 g 162 mg	
06 (月)	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め ゆで野菜 みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、かぶ、ブロッコリー、なめこ、キャベツ、れんこん、たけのこ(水煮缶)、ピーマン	牛乳 りんごとレーズンのケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	586 kcal 21.9 g 15.9 g 229 mg	
07 (火)	雑穀ごはん さばの竜田揚げ スパゲティサラダ トマト	けんちん汁 米、さつまいも、スパゲティ、板こんにゃく、マヨネーズ、あわ(精白粒)、片栗粉、油、ひえ粒	牛乳、さば、ウインナー、卵(黄)	トマト、はくさい、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、レタス、しょうが	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	591 kcal 5.9 g 19.4 g 205 mg	
08 (水)	ふりかけごはん 肉じゃが 野菜サラダ みそ汁	米、じゃがいも、フランスパン、しらたき、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳、豚肉(肩)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、バター	たまねぎ、こまつな、ブロッコリー、きゅうり、レタス、にんじん、なす、ねぎ、黄ピーマン、グリーンピース	牛乳 牛乳 シュガーラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	595 kcal 22.0 g 18.0 g 261 mg	
09 (木)	ごはん 鮭のタルタルソース焼き きゅうりの酢の物 かぼちゃの煮物	すまし汁 米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さけ、卵、かにかまぼこ、ごま	みかん、きゅうり、かぼちゃ、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、たまねぎ、カットわかめ、パセリ	牛乳 牛乳 みかん ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	584 kcal 22.6 g 17.9 g 257 mg	
10 (金)	麦ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ 中華スープ	米、もち、押麦、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま油、もち米	調製豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、ごぼう、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、レタス、コーン(冷凍)、焼きのり、にら、しょう	牛乳 豆乳 いそべ餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	587 kcal 22.8 g 18.3 g 196 mg	
11 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	パナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 パナナ クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	532 kcal 15.3 g 11.8 g 122 mg	
13 (月)	成人の日							
14 (火)	ごはん いわしのかば焼き 春雨炒め ポイルブロッコリー	みそ汁 米、コッペパン、じゃがいも、はるさめ、三温糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、いわし、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	ほうれんそう、ブロッコリー、はくさい、ねぎ、にんじん、ピーマン	牛乳 牛乳 きな粉揚げパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	585 kcal 22.5 g 19.1 g 261 mg	
15 (水)	ごはん 伊達巻風玉子焼き 納豆 五色和え	みそ汁 さつまいも、米、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、卵、挽きわり納豆、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、キャベツ、もやし、たまねぎ、なす、にんじん、コーン(冷凍)、しめじ	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	589 kcal 22.7 g 18.0 g 314 mg	
16 (木)	麦ごはん ドライカレー チンゲン菜の和え物 トマト	コンソメスープ 米、ホットケーキ粉、押麦、砂糖、小麦粉、油、グラニュー糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、だいたい水煮缶詰、卵、バター	チンゲンサイ、たまねぎ、トマト、はくさい、きゅうり、もやし、かぶ、にんじん、コーン(冷凍)、ピーマン、万能ねぎ	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	575 kcal 22.2 g 18.5 g 275 mg	
17 (金)	豚汁うどん ほうれん草と卵の炒め物 バナナ	ゆでうどん、米、油	豚肉(ばら)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、さけ、バター	パナナ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、エリンギ、ごぼう	牛乳 麦茶 鮭とわかめのおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	562 kcal 18.6 g 14.0 g 124 mg	
18 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	みかん、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 みかん 芋けんぴ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	529 kcal 13.6 g 13.0 g 120 mg	
20 (月)	ごはん 豚肉ときのこのソテー 和風サラダ みそ汁	米、コッペパン、焼きそばめん、マヨネーズ、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、きゅうり、だいこん、にんじん、まいたけ、しめじ、ごぼう、カットわかめ、あおのり	牛乳 牛乳 焼きそばパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	596 kcal 22.7 g 18.6 g 237 mg	
21 (火)	ごはん ほっけの塩焼き ウインナーと野菜のケチャップ炒め さつま芋と昆布の煮物	みそ汁 米、さつまいも、小麦粉、砂糖、粉糖、油	牛乳、ほっけ(開き干し)、ウインナー、バター、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、黄ピーマン、ピーマン、えのきたけ、刻みこんぶ	牛乳 牛乳 紅茶のスノーボールクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	576 kcal 22.3 g 19.4 g 311 mg	
22 (水)	ごはん 豆腐のおとし揚げ 小松菜の納豆和え みそ汁	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、卵、きな粉	こまつな、たまねぎ、かぶ、にんじん、だいこん、れんこん、万能ねぎ、焼きのり	牛乳 牛乳 あべかわマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	580 kcal 23.0 g 17.0 g 336 mg	
23 (木)	ふりかけごはん ぶり大根 ほうれん草のごま和え みそ汁	じゃがいも、米、砂糖	牛乳、ぶり、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	ほうれんそう、だいこん、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	牛乳 牛乳 ジャーマンポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	572 kcal 22.7 g 18.3 g 259 mg	
24 (金)	お楽しみ献立						エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	601 kcal 21.5 g 16.1 g 308 mg
25 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	パナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 パナナ ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	522 kcal 14.8 g 11.9 g 128 mg	
27 (月)	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ 粉吹き芋 野菜スープ	米、スパゲティ、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、ツナ水煮缶、粉チーズ、ごま	チンゲンサイ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、きゅうり、レタス、にんじん、こまつな、かぶ、黄ピーマン	牛乳 麦茶 ツナおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	571 kcal 22.9 g 16.2 g 265 mg	
28 (火)	ごはん オムレツ ほうれん草ときのこのサラダ トマト	みそ汁 米、小麦粉、強力粉、さといも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、ねりあん、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、トマト、にんじん、ピーマン、しめじ、えのきたけ	牛乳 牛乳 あんまん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	586 kcal 22.7 g 17.6 g 265 mg	
29 (水)	雑穀ごはん 回鍋肉 マカロニサラダ みそ汁	米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、あわ(精白粒)、ひえ粒、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	パナナ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、なす、ねぎ、にんじん、レタス	牛乳 牛乳 パナナ クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	592 kcal 22.3 g 19.1 g 246 mg	
30 (木)	ごはん 鮭のごま味噌焼き キャベツの塩昆布あえ ポイルブロッコリー	すまし汁 米、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、鶏ささ身、バター、ごま、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、塩こんぶ	牛乳 牛乳 小豆のパウンドケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	572 kcal 22.4 g 15.8 g 309 mg	
31 (金)	ロールパン 鶏肉のトマトソース 切干大根のサラダ コンソメスープ	さつまいも、ロールパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶	チンゲンサイ、にんじん、トマト、きゅうり、ホールトマト缶詰、たまねぎ、かぶ、レタス、もやし、しめじ、切り干しだい	牛乳 牛乳 焼き芋	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	569 kcal 21.8 g 18.6 g 279 mg	