



献立表



日 曜 日	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 (月)	ごはん 親子煮 マゼドアンサラダ みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、なると、コンデンスミルク	たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじん、しめじ、黄ピーマン、レタス、グリーンピース(冷凍)	牛乳 牛乳 マラーカオ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	587 kcal 23.7 g 19.1 g 246 mg	
05 (火)	ごはん 鯖のカレームニエル 切干大根の煮物 トマトサラダ	根菜汁 米、さつまいも、上新粉、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、さば、油揚げ	バナナ、トマト、はくさい、きゅうり、れんこん、切り干しだいこん、ごぼう、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、しいたけ	牛乳 牛乳 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	588 kcal 21.3 g 15.5 g 319 mg	
06 (水)	豆腐のふわふわ揚げ スパゲティサラダ ポイルブロッコリー	みそ汁 じゃがいも、米、スパゲティ、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ハム、バター	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、れんこん、なめこ、コーン(冷凍)、えだまめ、レタス	牛乳 牛乳 芋もち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	585 kcal 22.9 g 19.2 g 260 mg	
07 (木)	豚丼 中華風和え物 オレンジ みそ汁	米、もち、押麦、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	豚肉(肩)、生揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	チンゲンサイ、オレンジ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、かぼちゃ、もやし、にんじん、焼きのり、カットわかめ	牛乳 麦茶 いそべ餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	583 kcal 20.3 g 16.3 g 150 mg	
08 (金)	ごはん ウインナー入りオムレツ さつまいもと昆布の煮物 はくさいのお浸し	みそ汁 米、さつまいも、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、粉チーズ、かつお節	はくさい、こまつな、だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、刻みこんぶ、あおのり	牛乳 牛乳 じゃこトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	587 kcal 22.6 g 19.9 g 307 mg	
09 (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	牛乳 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	512 kcal 13.6 g 13.0 g 102 mg	
11 (月)	成人の日							
12 (火)	カレーうどん コールスローサラダ みかん	ゆでうどん、米、パン粉、フレンチドレッシング(乳化型)、片栗粉、油	豚肉(もも)、ツナ水煮缶、油揚げ	みかん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、しめじ、黄ピーマン、ごぼう、ピーマン、コーン	牛乳 麦茶 ライスコロッケ風	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	577 kcal 20.1 g 16.3 g 124 mg	
13 (水)	ごはん 鮭のタルタルソース焼き ほうれん草のソテー トマト	ポトフスープ 米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、さけ、卵、ウインナー、無塩バター	ほうれんそう、トマト、りんご、キャベツ、なす、しめじ、かぼちゃ、かぶ、にんじん、たまねぎ、干しぶどう、レモン	牛乳 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	594 kcal 23.4 g 19.3 g 227 mg	
14 (木)	ごはん 回鍋肉 温野菜サラダ すまし汁	米、コッペパン、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、こまつな、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ、かぶ、にんじん、ピーマン	牛乳 牛乳 揚げパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	583 kcal 23.3 g 16.0 g 273 mg	
15 (金)	わかめごはん とり天 大根サラダ かぼちゃのごまマヨ和え	みそ汁 米、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、卵、すりごま	かぼちゃ、だいこん、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、なす、レタス、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 ハムチーズパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	587 kcal 23.8 g 18.4 g 277 mg	
16 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 バナナ おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	516 kcal 14.8 g 12.4 g 108 mg	
18 (月)	ごはん いわしのパン粉焼き 春雨炒め きゅうりの昆布和え	みそ汁 米、小麦粉、砂糖、パン粉、はるさめ、マヨネーズ、マーガリン、ごま油	牛乳、いわし、米みそ(淡色辛みそ)、卵、粉チーズ、コンデンスミルク	きゅうり、キャベツ、はくさい、もやし、ねぎ、にんじん、ごぼう、にら、塩こんぶ	牛乳 牛乳 甘食	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	589 kcal 21.4 g 18.8 g 271 mg	
19 (火)	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のごま和え みそ汁	米、じゃがいも、コッペパン、しらたき、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま、ウインナー	ほうれんそう、はくさい、もやし、だいこん、たまねぎ、しめじ、にんじん、ごぼう、きゅうり、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 ポテサラパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	594 kcal 22.6 g 18.6 g 323 mg	
20 (水)	ごはん たらの野菜のあんかけ マカロニサラダ みそ汁	米、小麦粉、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ、マーガリン、砂糖、コーンフレーク、油	牛乳、たら、卵、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、なす、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、かぶ、干しぶどう、レタス	牛乳 牛乳 ストーンクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	579 kcal 22.1 g 16.9 g 250 mg	
21 (木)	ハヤシライス 切干大根のサラダ コーンのマヨ和え 野菜スープ	米、じゃがいも、押麦、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶	みかん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、きゅうり、にんじん、しめじ、レタス、エリンギ、切り干しだいこん、もやし	牛乳 牛乳 みかん 芋けんぴ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	596 kcal 20.8 g 15.4 g 271 mg	
22 (金)	お楽しみ献立							
23 (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 クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	509 kcal 15.4 g 10.8 g 100 mg	
25 (月)	麻婆丼 コールスローサラダ 粉吹き芋 わかめスープ	米、じゃがいも、押麦、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、はくさい、きゅうり、トマト、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、ねぎ、にら、カットわかめ、しょうが	牛乳 牛乳 りんご おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	580 kcal 21.2 g 16.6 g 304 mg	
26 (火)	ごはん 厚焼き卵 大根のそぼろあんかけ ポイルブロッコリー	みそ汁 米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、豚ひき肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、はくさい、ブロッコリー、にんじん、バナナ、なす、ねぎ、にら、万能ねぎ、えのきたけ	牛乳 牛乳 ココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	595 kcal 23.1 g 18.0 g 266 mg	
27 (水)	ごはん 鰯の西京焼き ひじきの炒り煮 トマト	すまし汁 さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、さわか、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、だいず水煮缶詰、油揚げ	トマト、こまつな、ねぎ、たまねぎ、にんじん、ひじき、かぶ	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 23.0 g 14.1 g 312 mg	
28 (木)	ロールパン 鶏肉のカレー揚げ 野菜サラダ オレンジ	コンソメスープ 米、ロールパン、油、片栗粉、砂糖、小麦粉	鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、卵	キャベツ、オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、きゅうり、コーン(冷凍)、万能ねぎ、しょうが	牛乳 麦茶 豚しゃぶおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	581 kcal 23.6 g 18.3 g 254 mg	
29 (金)	ごはん ほっけの塩焼き 納豆 もやしのナムル	みそ汁 じゃがいも、米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、ほっけ(開き干し)、挽きわり納豆、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	こまつな、もやし、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ	牛乳 牛乳 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	581 kcal 23.7 g 17.3 g 362 mg	
30 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	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	512 kcal 14.8 g 10.9 g 128 mg	