

献立表

日 時	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							
01 (水)	ナポリタン コールスローサラダ オレンジ たまごスープ	米、スパゲティ、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、油、片栗粉	卵、鶏ひき肉、ウインナー、油揚げ	キャベツ、オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、コーン(冷凍)、えのきたけ、にんじん、ピーマン、万能ねぎ	牛乳 麦茶 きつねおにぎり	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質 質	547 18.3 12.9 96	kcal g g mg		
02 (木)	ごはん さばのみぞれ煮 ゆで野菜 みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、さば、卵、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、ベーコン	だいこん、はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、いんげん、ねぎ、しょうが	牛乳 牛乳 ケーキ・サレ	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	595 24.0 18.1 312	kcal g g mg		
03 (金)	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め 和風サラダ すまし汁	じゃがいも、米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、生揚げ、かにかまぼこ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、きゅうり、かぶ、にんじん、しめじ、たけのこ(水煮缶)、ピーマン、カットわかめ	牛乳 牛乳 芋もち	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	578 22.4 18.4 293	kcal g g mg		
04 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、バセリ	豆乳 バナナ 芋けんぴ	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	515 15.1 14.0 104	kcal g g mg		
06 (月)	わかめごはん スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 小松菜のお浸し	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、油	牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、かつお節	なし、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、なめこ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、レタス	牛乳 牛乳 梨 おせんべい	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	580 21.6 19.1 274	kcal g g mg		
07 (火)	ごはん 八宝菜 春雨サラダ 中華スープ	米、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、なると、きな粉、ごま	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、まいたけ、たけのこ(ゆで)、黒さくらげ	牛乳 麦茶 ミルククず餅	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	553 20.2 18.7 150	kcal g g mg		
08 (水)	ハヤシライス シーザーサラダ バナナ 野菜スープ	米、食パン、押麦、フレンチドレッシング(乳化型)、グラニュー糖、油	牛乳、豚肉(もも)、バター	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、トマト、レタス、にんじん、しめじ、エリンギ、もやし、黄ピーマン	牛乳 牛乳 シュガーバタートースト	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	588 22.1 18.0 217	kcal g g mg		
09 (木)	さつまいもごはん 松風焼き ひじきの炒り煮 ポイルブロッコリー	米、さつまいも、パン粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、だいず水煮缶詰、ハム、卵、チーズ、油揚げ、黒ごま	ブロッコリー、はくさい、なす、たまねぎ、ねぎ、かぶ、にんじん、いんげん、ひじき	牛乳 牛乳 ハムチーズパイ	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	582 23.8 18.5 363	kcal g g mg		
10 (金)	ごはん 鮭のタルタルソース焼き 野菜炒め 粉吹き芋	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	チンゲンサイ、りんご、こまつな、もやし、だいこん、エリンギ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、干しぶどう、レモン果汁、バセリ、あおのり	牛乳 牛乳 りんごとレーズンのケーキ	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	589 23.1 19.2 285	kcal g g mg		
11 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)	にんじん、ごぼう、しいたけ、バセリ	豆乳 青りんごゼリー クラッカー	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	541 14.9 13.0 109	kcal g g mg		
13 (月)	ピピンパ丼 キャベツのサラダ オレンジ わかめスープ	さつまいも、米、砂糖、押麦、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、ごま	キャベツ、オレンジ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン(冷凍)、カットわかめ、しょうが、にん	牛乳 牛乳 大学芋	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	586 20.9 18.2 262	kcal g g mg		
14 (火)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 小松菜の納豆和え トマト	米、コッペパン、焼きそばめん、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	こまつな、トマト、はくさい、かぼちゃ、だいこん、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、焼きのり、あおのり	牛乳 牛乳 焼きそばパン	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	583 23.3 18.2 283	kcal g g mg		
15 (水)	ごはん ほっけの塩焼き キャベツのおかか和え 蒸しかぼちゃ	米、マカロニ、砂糖	牛乳、ほっけ(開き干し)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、ねぎ、だいこん(葉)	牛乳 牛乳 あべかわマカロニ	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	566 23.6 15.9 313	kcal g g mg		
16 (木)	ごはん 豚肉ときのこのソテー スパゲティサラダ みそ汁	さつまいも、米、スパゲティ、ごま油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、なす、にんじん、コーン(冷凍)、いんげん、まいたけ、しめじ、レタス	牛乳 牛乳 焼き芋	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	569 22.6 16.5 229	kcal g g mg		
17 (金)	ごはん 厚焼き卵 納豆 きゅうりの酢の物	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、挽きわり納豆、豚ひき肉、かにかまぼこ	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、はくさい、こまつな、だいこん、万能ねぎ、にんじん、カットわかめ	牛乳 牛乳 オレンジ クラッカー	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	579 23.0 18.6 290	kcal g g mg		
18 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、バセリ	豆乳 バナナ おせんべい	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	515 14.3 10.1 112	kcal g g mg		
20 (月)	敬老の日										
21 (火)	ごはん 鶏肉の照焼き 里芋の煮物 ポイルブロッコリー	米、さといも、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、くり、豆乳	たまねぎ、ブロッコリー、かぶ、まいたけ、にんじん、なす、かぶ、葉、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 お月見まんじゅう	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	561 23.3 14.4 264	kcal g g mg		
22 (水)	ごはん たら唐揚げ 小松菜のごま和え トマト	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	りんご、こまつな、トマト、もやし、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	牛乳 牛乳 りんご 芋けんぴ	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	574 21.9 15.8 319	kcal g g mg		
23 (木)	秋分の日										
24 (金)	お楽しみ献立							エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	585 23.3 18.1 352	kcal g g mg
25 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)	にんじん、ごぼう、しいたけ、バセリ	豆乳 青りんごゼリー ビスケット	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	523 14.2 13.5 141	kcal g g mg		
27 (月)	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の和え物 みそ汁	米、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、チンゲンサイ、きゅうり、はくさい、もやし、だいこん、ねぎ、にんじん、にら、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 バナナ ビスケット	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	566 23.4 16.7 357	kcal g g mg		
28 (火)	ごはん さげのちゃんちゃん焼き ささみサラダ すまし汁	米、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さげ、鶏ささ身、ベーコン、ピザ用チーズ、白みそ、バター	キャベツ、ブロッコリー、こまつな、レタス、きゅうり、まいたけ、コーン缶、万能ねぎ、にんじん、たまねぎ、しめじ、レモン果汁	牛乳 牛乳 オニオンマヨトースト	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	570 23.5 16.0 258	kcal g g mg		
29 (水)	ちゃんぽんラーメン 野菜のソテー バナナ	生中華めん、米、砂糖、ごま油、油	豚肉(ばら)、ウインナー、卵、なると、油揚げ、でんぶ、バター	キャベツ、バナナ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、かんぴょう(乾)	牛乳 麦茶 太巻き	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	578 19.8 15.5 142	kcal g g mg		
30 (木)	カレーライス 野菜サラダ オレンジ コンソメスープ	米、さつまいも、小麦粉、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)	キャベツ、オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、トマト、きゅうり、たまねぎ、なす、しめじ、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 クッキー	エ タ 脂 カ ル シ ウ ム	ネ ル ギ ー 質 質 質	587 20.7 17.2 246	kcal g g mg		