



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 (火)	ごはん 鶏肉の梅照り焼き ブロッコリーのサラダ 粉吹き芋	米、じゃがいも、上新粉、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ツナ水煮缶、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、はくさい、きゅうり、かぶ、レタス、ねぎ、たまねぎ、にんじん、にら、コーン(冷凍)、うめ干し、あおのり	牛乳 牛乳 チーズ入りチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	580 kcal 23.2 g 15.9 g 255 mg	
05 (水)	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め かぼちゃのサラダ コンソメスープ	米、マヨネーズ、メープルシロップ、砂糖、油、片栗粉、グラニュー糖	牛乳、豚肉(もも)	かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、れんこん、しめじ、ピーマン、えだまめ(冷凍)、	牛乳 牛乳 メープルパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	582 kcal 21.7 g 18.2 g 221 mg	
06 (木)	ごはん たららの唐揚げ 小松菜の納豆和え トマトサラダ	米、コッパン、さつまいも、焼きそばめん、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	こまつな、トマト、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ごぼう、もやし、焼きのり、あ	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	577 kcal 23.4 g 17.7 g 312 mg	
07 (金)	麦ごはん ドライカレー キャベツの塩昆布あえ バナナ	米、もち、押麦、砂糖、小麦粉、油、もち米	豚ひき肉、生揚げ、鶏ささ身、だいち水煮缶詰、きな粉、ごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、もやし、にんじん、コーン、塩昆布、ねぎ、ピーマン、塩昆	牛乳 麦茶 きなこ餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	581 kcal 22.7 g 15.9 g 132 mg	
08 (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 おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	518 kcal 14.8 g 10.4 g 112 mg	
10 (月)	成人の日							
11 (火)	ごはん 肉じゃが マカロニサラダ みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マカロニ、しらたき、マヨネーズ、油	調製豆乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、ハム、無塩バター	たまねぎ、りんご、こまつな、だいこん、にんじん、きゅうり、なめこ、黄ピーマン、グリーンピース、レタス、干しぶど	牛乳 豆乳 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	592 kcal 19.7 g 17.1 g 118 mg	
12 (水)	わかめごはん スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ ポイルブロッコリー	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油、グラニュー糖	牛乳、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、ごま	キャベツ、ブロッコリー、ごぼう、きゅうり、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、きょうな	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	588 kcal 2.6 g 17.9 g 291 mg	
13 (木)	ごはん 鮭フライ ささみサラダ 蒸しかぼちゃ	米、パン粉、小麦粉、油	牛乳、さけ、鶏ささ身、卵	みかん、かぼちゃ、ブロッコリー、れんこん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、レタス、にんじん、コーン(冷凍)、万能	牛乳 牛乳 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	589 kcal 23.5 g 16.6 g 286 mg	
14 (金)	二色丼 チンゲン菜の中華和え 蒸かし芋 みそ汁	米、さつまいも、フランスパン、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、ほうれんそう、トマト、きゅうり、もやし、かぶ、にんじん、なす、カットわかめ	牛乳 牛乳 マヨネーズラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	591 kcal 22.6 g 18.8 g 266 mg	
15 (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、パセリ	豆乳 バナナ 芋けんぴ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	515 kcal 14.0 g 13.1 g 104 mg	
17 (月)	豚汁うどん じゃがいもとウインナーのソテー オレンジ	ゆでうどん、米、じゃがいも、板こんにやく、砂糖、油、ごま油	豚肉(肩)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナー、油揚げ、粉チーズ、バター、ごま	オレンジ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、万能ねぎ	牛乳 麦茶 きつねおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	576 kcal 21.5 g 15.7 g 129 mg	
18 (火)	ハヤシライス キャベツのサラダ バナナ 野菜スープ	米、さつまいも、押麦、油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶	バナナ、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、しめじ、エリンギ、コーン缶、赤ピーマン、いち	牛乳 牛乳 ジャムパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	591 kcal 23.4 g 17.8 g 229 mg	
19 (水)	ごはん チンジャオロースー スパゲティサラダ みそ汁	米、スパゲティ、ごま油、マヨネーズ	牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	みかん、はくさい、たまねぎ、ピーマン、たけのこ(水煮缶)、きゅうり、ねぎ、にんじん、だいこん、コーン(冷	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	578 kcal 22.5 g 18.6 g 218 mg	
20 (木)	ごはん ほっけの塩焼き 納豆 ほうれん草のお浸し	さつまいも、米	牛乳、ほっけ(開き干し)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、なす、たまねぎ、えのきたけ	牛乳 牛乳 焼き芋	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	571 kcal 23.8 g 15.7 g 314 mg	
21 (金)	お楽しみ献立							
22 (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 12.8 g 111 mg	
24 (月)	ごはん 厚焼き卵 野菜のソテー 蒸かし芋	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、バター	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、ねぎ、だいこん、コーン(冷凍)、にら、オレンジ濃縮果汁	牛乳 牛乳 人参ケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	577 kcal 22.1 g 17.2 g 258 mg	
25 (火)	ミートソーススパゲティ れんこんサラダ オレンジ わかめスープ	スパゲティ、食パン、マヨネーズ、フレンチドレッシング(乳化型)、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、しらす干し、ねりごま	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、れんこん、はくさい、きゅうり、レタス、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、	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	551 kcal 22.0 g 18.8 g 288 mg	
26 (水)	麻婆丼 春雨サラダ ポイルブロッコリー みそ汁	米、はるさめ、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)	バナナ、ブロッコリー、きゅうり、こまつな、もやし、にんじん、なす、ねぎ、えのきたけ、にら、しょうが、にんにく	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	587 kcal 22.1 g 16.6 g 355 mg	
27 (木)	ごはん 鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 粉吹き芋	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、砂糖、油	牛乳、さば、鶏もも肉、だいち水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれんそう、かぶ、もやし、にんじん、ひじき、あおのり	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	566 kcal 23.5 g 18.0 g 257 mg	
28 (金)	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ トマト	ロールパン、米、じゃがいも	鶏もも肉、さけ(塩)	トマト、チンゲンサイ、ブロッコリー、レタス、たまねぎ、こまつな、コーン缶、にんじん、マーマレード	牛乳 麦茶 鮭と青菜のおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	585 kcal 23.3 g 16.8 g 249 mg	
29 (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、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	528 kcal 14.6 g 12.4 g 144 mg	
31 (月)	ごはん 鮭のタルタルソース焼き チンゲン菜のソテー みそ汁	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター	オレンジ、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、エリンギ、ねぎ、コーン(冷凍)、たまねぎ、パセリ	牛乳 牛乳 オレンジ クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	564 kcal 23.1 g 18.0 g 256 mg	