



日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 火	キャロットピラフ	○	鶏挽肉	米,炒め油	パセリ,人参	711 kcal
	ほうれん草のソテー		ベーコン	炒め油	ほうれん草,エリンギ,キャベツ,冷凍ホールコーン	21.6 g
	ポテトスープ		ウィンナー	じゃがいも	玉葱,えのきたけ,人参	25.4 g
	マドレーヌ		絹ごし豆腐	小麦粉,三温糖,はちみつ,サラダ油	レモン果汁	3.9 g
4 水	山坂達者飯	○	大豆	米,米粒麦,さつまいも,揚げ油,砂糖	ごぼう	623 kcal
	わかさぎの米粉揚げ		わかさぎ	米粉,揚げ油		26.1 g
	味噌ドレサラダ		白味噌	砂糖,サラダ油	もやし,キャベツ,小松菜,人参	21.2 g
	豆腐といものみそ汁		絹ごし豆腐,カットわかめ,赤味噌,白味噌	じゃがいも	ねぎ	3.2 g
5 木	うずまきパン	○		コッペパン		577 kcal
	シーフードグラタン		いか,えび,鶏モモ肉,豆乳,豆乳クリーム	マカロニ,炒め油,乳不使用マーガリン,小麦粉,パン粉,サラダ油	玉葱,人参,マッシュルーム,パセリ	27.7 g
	野菜スープ		ベーコン	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉葱,人参,冷凍ホールコーン	24.6 g
	コーンフレークサラダ			コーンフレーク,砂糖,サラダ油	もやし,きゅうり,キャベツ,玉葱	4.0 g
6 金	ご飯	○		米		702 kcal
	いかバーグ		鶏挽肉,絞豆腐,刻み大豆,いかすり身,赤味噌	でんぶん,サラダ油	生姜,ねぎ	31.7 g
	お好みポテト			じゃがいも,でんぶん,揚げ油		21.8 g
	コーンスープ		鶏モモ肉,絹ごし豆腐	でんぶん	チンゲン菜,ねぎ,冷凍ホールコーン	2.6 g
9 月	ドライカレー	○	豚挽肉,刻み大豆	米,炒め油,小麦粉	にんにく,生姜,ピーマン,玉葱,人参,ホールトマト,グリーンピース	742 kcal
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン		玉葱,人参,冷凍ホールコーン,キャベツ	25.4 g
	芋もち		豆乳	じゃがいも,でんぶん,砂糖,揚げ油		25.3 g
						3.9 g
10 火	梅茶漬け	○	刻みのり	米	カリカリ梅,刻み,ゆかり	656 kcal
	鶏団子と野菜の煮物		鶏挽肉,刻み大豆	でんぶん,揚げ油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	生姜,ねぎ,人参,干し椎茸,筍,いんげん	23.0 g
	あじさいゼリー		寒天,ゼラチン	砂糖	ぶどうジュース,100%マスカットジュース	15.5 g
						2.8 g
11 水	きのこスパゲッティー	○	鶏挽肉	スパゲッティ,オリーブ油,炒め油	にんにく,人参,玉葱,しめじ,生しいたけ,エリンギ,パセリ	647 kcal
	ベーコントマトスープ		ベーコン	炒め油	セロリ,玉葱,人参,春キャベツ,ホールトマト	21.9 g
	たまねぎマフィン		無調整豆乳	サラダ油,メープルシロップ,米粉,コーンスターチ,きび砂糖,炒め油	玉葱	25.6 g
						3.7 g
12 木	ご飯	○		米		685 kcal
	鯖の竜田揚げ		鯖	でんぶん,揚げ油	生姜	30.0 g
	青菜のさっぱりあえ				小松菜,もやし,人参	24.5 g
	なめこ汁		木綿豆腐,赤味噌,白味噌		なめこ,大根,人参,ねぎ	2.7 g
13 金	じゃが芋のにんにくチャル	○	豚挽肉	米,乳不使用マーガリン,炒め油,じゃがいも	にんにく,玉葱,万能ねぎ	656 kcal
	生揚げ中華風煮		豚モモ肉,生揚げ	炒め油,きび砂糖,ごま油,でんぶん	にんにく,玉葱,人参,筍,キャベツ	25.1 g
	野菜チップ			じゃがいも,揚げ油	かぼちゃ,れんこん	25.8 g
						2.9 g
16 月	野菜ジュース(白ぶどうほうれん草)	×			野菜ジュース(白ぶどうほうれん草)	620 kcal
	お赤飯		ささげ	米,もち米		23.9 g
	鶏肉のから揚げ		鶏モモ肉	でんぶん,揚げ油	にんにく,生姜,玉葱	15.5 g
	もやしと若布の和え物		生わかめ	サラダ油,砂糖	もやし,人参,キャベツ	3.2 g
17 火	すまし汁	○	絹ごし豆腐,ちらしかまぼこ,祝い		小松菜,人参,えのきたけ,ねぎ	
	枝豆入り若布ごはん		炊き込みわかめ	米	冷凍枝豆	618 kcal
	豆腐の小判焼き		絞豆腐,鶏挽肉	でんぶん,砂糖	玉葱,あさつき	26.5 g
	和風マセドアンサラダ			じゃがいも,サラダ油,砂糖	人参,冷凍ホールコーン,きゅうり	17.7 g
23 月	沢煮椀	○	豚モモ肉		ごぼう,人参,大根,えのきたけ	2.8 g
	マーボーなす丼		豚挽肉,赤味噌	米,炒め油,揚げ油,砂糖,ごま油,でんぶん	生姜,にんにく,人参,玉葱,筍,ねぎ,干し椎茸,なす	739 kcal
	中華スープ		鶏肉,カットわかめ	ごま油	人参,もやし,小松菜,ねぎ	23.2 g
	手作りごま団子		こしあん	白玉粉,上新粉,砂糖,ラード,黒ごまペースト,白ごま,揚げ油		22.7 g
24 火	キムチチャーハン	○				4.0 g
	ウースタン		豚バラ肉	米,炒め油	人参,キムチ,ピーマン	633 kcal
	ハニーサラダ		鶏モモ肉,絹ごし豆腐	でんぶん	えのきたけ,ねぎ,チンゲン菜	23.0 g
				じゃがいも,揚げ油,はちみつ,サラダ油	キャベツ,もやし,人参,きゅうり	23.9 g
25 水	ホットツナドッグ	○				3.5 g
	ポークビーンズ		かつおツナ	コッペパン,ノンエッグマヨネーズ	玉葱,パセリ	636 kcal
	コーンサラダ		ベーコン,豚肉,白いんげんまめ	炒め油,じゃがいも,小麦粉,サラダ油,乳不使用マーガリン,砂糖	にんにく,玉葱,人参,ホールトマト,グリーンピース	24.7 g
				砂糖	キャベツ,人参,もやし,きゅうり,冷凍ホールコーン,玉葱	31.6 g
26 木	ししじゅうしい	○				3.4 g
	肉団子の甘酢あんかけ		豚バラ肉,刻み昆布	米,炒め油	万能ねぎ	710 kcal
	ゴーヤチャンプル		鶏挽肉,豚挽肉,刻み大豆,豆乳	でんぶん,砂糖	玉葱,にんにく	28.7 g
	シークワサーゼリー		豚バラ肉,生揚げ,赤味噌	炒め油,砂糖	にんにく,ゴーヤ,キャベツ	29.4 g
27 金	ジャージャー麺	○	アガー,寒天	砂糖	シイクワサー100%ジュース	3.5 g
	若布スープ		豚挽肉,赤味噌	蒸し中華めん,サラダ油,ごま油,炒め油,砂糖,でんぶん	もやし,きゅうり,にんにく,生姜,玉葱	662 kcal
	杏仁豆腐		豚モモ肉,カットわかめ,絹ごし豆腐	ごま油	人参,もやし,ねぎ,生姜	28.7 g
			寒天,調製豆乳	砂糖	みかんレトルト,レモン果汁	26.4 g
30 月	ピラフ	○				4.6 g
	魚のハーブ焼き		鶏肉	米,米粒麦,炒め油	玉葱,人参,マッシュルーム,冷凍ホールコーン,グリーンピース	675 kcal
	ノンオイルサラダ		ホキ	オリーブ油,パン粉	にんにく,パセリ	29.8 g
	きのこのクリームスープ			砂糖	キャベツ,パプリカ,もやし,きゅうり,玉葱	26.5 g
			ベーコン,豆乳,豆乳クリーム	小麦粉,乳不使用マーガリン,サラダ油	エリンギ,しめじ,玉葱,人参,パセリ	3.8 g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。