

日	曜	主食・パンにつけるもの	献立名	ちや ^ち 肉 ^{にく} 、骨 ^{ほね} や歯 ^は に	からだの調子を	熱 ^{あつ} や力 ^{ちから} のもとに	Ical -	たんば ^{たんぱ} くし ^{くしつ}
				なる食品	ととのえる食品	なる食品		
1	水	きなこ揚げパン	わんたんスープ 肉団子(3こ) コーンポテトカレー味	牛乳 きなこ 鶏肉	にんじん もやし 長ねぎ チンゲンサイ ショウガ 玉ねぎ コーン パセリ	パン 油 さとう わんたん じゃが芋 パン粉 マーガリン	601	25.1
2	木	たけのこごはん	カツオカツ 磯か和え かしわもち	牛乳 鶏肉 油揚げ カツオ のり	にんじん たけのこ こんにゃく 玉ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ	米 油 さとう 小麦粉 パン粉 かしわもち	615	23.5
7	火	ごはん	すき焼き風煮 さかながたかまぼこ(2枚) おかかマヨネーズ和え	牛乳 豚肉 焼き豆腐 かまぼこ ツナ カツオブシ	にんじん 玉ねぎ 白滝 長ねぎ ショウガ コーン 枝豆 小松菜 白菜	米 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ	606	26.9
8	水	ツイストパン	ABCマカロニのスープ 鶏肉のパン粉焼き つぼみサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんじん 玉ねぎ セロリー コーン パセリ ブロッコリー カリフラワー キャベツ	パン マカロニ じゃが芋 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ パン粉 イタリアンドレッシング	590	29.4
9	木	ごはん	たまごスープ チンジャオロースー 春巻き	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご 豚肉	にんじん チンゲンサイ たけのこ ビーマン キャベツ	米 油 ごま油 さとう 片栗粉 小麦粉 春雨 米粉	655	26.2
10	金	地粉うどん	山菜うどん汁 たこメンチカツ ごまあえ 豆乳パンナコッタ(毒)	牛乳 鶏肉 油揚げ なると たこ たらすりみ 豆乳	にんじん わらび しめじ なめこ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ いちご りんご	地粉うどん 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま	627	26.4
13	月	ごはん ふりかけ(のり)	小松菜のみそ汁 ハンバーグ 和風ソース ごぼうサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 鶏肉 ささみ のり カツオブシ	にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ ショウガ ごぼう キャベツ コーン	米 さとう 片栗粉 ごまドレッシング	798	30.3
14	火	麦ごはん	チキンカレー いかと春雨のサラダ チーズ(2こ)	牛乳 鶏肉 いか チーズ	にんじん 玉ねぎ ニンニクショウガ キャベツ	米 じゃが芋 油 小麦粉 春雨 ごま油 ごま さとう	642	26.4
15	水	バターロール	太めんソース焼きそば 豆腐ウィンナー(2本) レタスとかまぼこのサラダ	牛乳 豚肉 あおのり 豆腐入りウィンナー かまぼこ カツオブシ	にんじん 玉ねぎ キャベツ レタス きゅうり パプリカ	パン 蒸しやしきそば 油 和風ドレッシング	606	23.8
16	木	チキンライス	オムライス用玉子焼き ケチャップ ブロッコリーツナサラダ フルーツゼリーポンチ	牛乳 鶏肉 たまご ツナ	にんじん 玉ねぎ ビーマン トマト ブロッコリー キャベツ コーン みかん ぶどう レモン いちご	米 油 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ サイダー さとう	627	23.0
17	金	わかめごはん	ミートボールスープ ホキの甘酢あんかけ からしあえ	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ ホキ ハム わかめ	にんじん キャベツ ショウガ 小松菜 もやし 杮 ^か イ ^イ ケ ^ケ えだまめ コーン 玉ねぎ	米 春雨 ごま油 パン粉 さとう でん ^{でん} ふ ^ふ ん	595	24.7
20	月	ごはん	玉ねぎのみそ汁 鶏肉の塩から揚げ ひじききんぴら	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 ひじき さつま揚げ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 えのき れんこん こんにゃく	米 片栗粉 油 さとう ごま油	624	27.2
21	火	しめじごはん	さばのみりん焼き おかかサラダ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ さば カツオブシ	にんじん しめじ えだまめ 小松菜 コーン キャベツ ぶどう	米 さとう 油 ごま	636	26.4
22	水	黒パン	コーンシチュー キャベツメンチカツ アスパラサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ キャベツ アスパラ レタス	パン じゃが芋 オリーブ油 小麦粉 バター パン粉 さとう 油	621	21.5
23	木	ごはん さけパッパ	にくじゃが たまごやき のりじゃこ和え	牛乳 豚肉 たまご じゃこ のり さけ	にんじん 玉ねぎ 白滝 ほうれん草 もやし	米 じゃが芋 油 さとう ごま	607	27.6
24	金	ちゅうかめん	もやしとニラのみそラーメン汁 抹茶蒸しパン チーズ入りサラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆乳 あずき チーズ	にんじん 玉ねぎ もやし ニラ コ ^こ ク ^ク ョ ^ョ カ ^カ キャベツ コーン	ちゅうかめん 油 ごま油 ケ ^ケ キ ^キ ツ ^ツ カ ^カ さとう フレンチドレッシング コ ^こ ン ^ン ド ^ド レ ^レ シ ^シ ツ ^ツ ン ^ン グ	634	25.2
27	月	ごはん	豆腐となすのチリソース煮 焼き餃子(2こ) ナムルサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ	にんじん 玉ねぎ なす トマト コ ^こ ク ^ク ョ ^ョ カ ^カ キャベツ ニラ もやし きゅうり	米 さとう 油 ごま油 片栗粉 小麦粉 ごま	634	25.6
28	火	菜めし	沢煮椀 いわしの梅煮 ごまみそマヨネーズ和え	牛乳 豚肉 油揚げ いわし みそ	にんじん 大根 水菜 ごぼう 杮 ^か イ ^イ ケ ^ケ ブロッコリー 白菜	米 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま でん ^{でん} ふ ^ふ ん	588	23.7
29	水	ココアマーブル食パン	和風ミートパンネ いかナゲット(2こ) ほうれん草ソテー	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ いか たちうお	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト コ ^こ ク ^ク ョ ^ョ カ ^カ ほうれん草 コーン	パン ペンネマカロニ オリーブ油 さとう 小麦粉 パン粉	601	27.8
30	木	ごはん	なめこのみそ汁 豚肉のしょうがいため ポテトサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 ハム	にんじん なめこ 長ねぎ 玉ねぎ ショウガ きゅうり	米 油 さとう 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	614	26.4
31	金	カレーピラフ	かぼちゃサンドフライ コンソメスープ レモンヨーグルト	牛乳 鶏肉 ウィンナー 豚肉 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ いんげん かぼちゃ キャベツ コーン セロリー レモン	米 油 オリーブ油 小麦粉 パン粉 さとう	634	23.7
							793	28.2

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

