

日曜	献立名	献立名		ち血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品	I献 - kcal	たんぱくしつ g
		主食・パンにつけるもの	牛乳					
3月	ごはん		ハッシュドポーク きゃべつとたまごのサラダ ごさかな	牛乳 ぶたにく たまご ハム ごさかな	にんじん たまねぎ しめじ セロリー ニンニク きゃべつ えだまめ	米 じゃがいも こむぎこ あぶら さとう コーンドレッシング フレンチドレッシング	629	25.2
4火	キムタクごはん		とりにくのみそけチャップがけ さきいかのかみかみあえ ひゅうがなつゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく いか みそ	にんじん はくさいキムチ(りんご) たまねぎ たくあん ショウガ だいこん きゅうり ひゅうがなつ	米 あぶら ごま かたくりこ さとう ごまあぶら	631	28.3
5水	はちみつパン		フォースープ ハムカツ・スライスチーズ フレンチサラダ	牛乳 とりにく ハム チーズ	にんじん もやし みすな ニンニク レタス キャベツ コーン	パン ビーフン あぶら こむぎこ パンこ さとう	666	24.3
6木	ごはん		こんさいじる なっとう オムレツ おほかマヨネーズあえ	牛乳 とりにく とうふ みそ なっとう たまご ツナ カツオブシ	にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ プロッコリー はくさい	米 あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	622	27.2
7金	じごなうどん		にくうどんじる ちくわのいそべあげ(2本) ささみあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なると ちくわ あおのり ささみ	にんじん たまねぎ ながねぎ しんじゆ ショウガ ほうれんそう キャベツ	じごなうどん こむぎこ あぶら さとう	618	26.9
10月	わかめごはん		あつあげのみそいため ポークしゅーまい(2こ) からしあえ	牛乳 あつあげ ぶたにく みそ とりにく わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ ショウガ チンゲンサイ もやし	米 あぶら かたくりこ さとう こむぎこ	618	28.2
11火	しゃくしなごはん		あじフライ バックソース ごまあえ こめこのブルーベリークレープ	牛乳 ぶたにく あじ みそ とうにゅう	にんじん しゃくしなづけ こまつな キャベツ ブルーベリー	米 ごまあぶら あぶら ごま こむぎこ パンこ さとう こめこ	678	23.3
12水	ナン		キーマふうカレー ウィンナー(2本) コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく だいず ウィンナー	にんじん たまねぎ セロリー ニンニク トマト キャベツ きゅうり コーン	ナン じゃがいも あぶら こむぎこ ノンエッグマヨネーズコーンドレッシング	633	24.5
13木	ごはん		キャベツのみそじる あじつきチキンカツ ごもくきんぴら	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく ちくわ	にんじん キャベツ たまねぎ えのき ごぼう れんこん こんにゃく ピーマン	米 こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	637	25.6
14金	むぎごはん かんこくのり		ピピンパのぐ わかめスープ あげぎょうざ(2こ)	牛乳 ぶたにく たまご みそ とうふ わかめ かまぼこ とりにく のり	にんじん もやし ほうれんそう ニンニク コーン ながねぎ キャベツ	米 あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ	617	24.0
17月	かてめし(ごもくごはん)		いわしのこみソースがけ のりすあえ レモンのムース	牛乳 とりにく あぶらあげ いわし ツナ のり とうにゅう	にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ もやし はくさい こまつな レモン	米 さとう あぶら かたくりこ さとう	626	26.1
18火	ごはん		とうふのちゅうかに にくだんご(2こ) はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ ハム とりにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しんじゆ ニンニク キャベツ	米 さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ ごま パンこ	601	25.7
19水	コッパンスライス		わふうスパゲッティ チキンナゲット(2こ) フルーツクリーム	牛乳 とりにく にゅうせいひん	にんじん たまねぎ しめじ しゃくしなづけ ニンニク みかん缶 バイン缶もも缶	パン スパゲッティ オリーブゆ こむぎこ パンこ あぶら ホイップクリーム	614	25.8
20木	ごはん		なすのみそじる ポークチャップ マカロニツナサラダ	牛乳 あぶらあげ みそ わかめ ぶたにく ツナ	にんじん なす ながねぎ たまねぎ ピーマン トマト キャベツ コーン	米 さとう かたくりこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	615	25.6
21金	ちゅうかめん		とんこつふうラーメン汁 キャラメルポテト こんにゃくサラダ	牛乳 ぶたにく かまぼこ みそ わかめ じゃこ	にんじん もやし ながねぎ メンマ ニンニク こんにゃく キャベツ コーン	ちゅうかめん あぶら さつまいも さとう ちゅうかドレッシング	631	24.8
24月	むぎごはん		チキンカレー ぶくじんづけあえ ヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ ニンニクショウガ キャベツ きゅうり ぶくじんづけ(だいこんきゅうりなすれんこんしそ)	米 じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ごま	635	24.9
25火	えだまめごはん		すましじる さばのみそれに ごまドレッシング和え	牛乳 とりにく とうふ なると さば	にんじん えだまめ ショウガ みつば しんじゆ だいこん	米 あぶら さとう ごまドレッシング	618	24.7
26水	フラワーロール		かぼちゃのクリームスープ チキンソテー トマトソース ほうれんそうソテー	牛乳 ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト ほうれんそう コーン	パン こむぎこ あぶら バター オリーブゆ さとう	622	28.9
27木	ウィンナーピラフ		やさしいコロッケ スタミナサラダ ソーダフロートふうゼリー	牛乳 ウィンナー ぶたにく とうにゅう	にんじん たまねぎ コーン パセリ レタス キャベツ きゅうり いんげん	米 マーガリン あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	652	21.7
28金	ごはん ふりかけ(のり)		じゃがいもたまねぎのみそじる ますのみそマヨネーズやき きりほしだいこんのいために	牛乳 あぶらあげ みそ ます ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ こねぎ きりほしだいこん こんにゃく いんげん	米 さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	602	27.4

\*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。

