



日 曜	きゅうしょく	こんだて	お や つ (上段:午前 下段:午後)	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
2 月	ごはん さんまおかか煮 のり酢あえ 具だくさん中華スープ	麦茶(朝) ミニサラダせんべい 牛乳 豆乳ウエハース	さんまおかか煮・ツナ ・きざみのり ・豚コマ・木綿豆腐・牛乳	・精白米・じゃがいも ・キャベツ ・にら・長ねぎ	・ほうれん草・もやし・人参 ・キャベツ ・にら・長ねぎ	485kcal 17.8g	18.1g 1.3g	
3 火	おにライス 肉団子とマロニーのスープ 柑橘くだもの	アンパンマン野菜せんべい ジョアブレンミニ 豆まきボーロ	錦糸たまご・なると ・ビッシビチーズ ・肉団子(10) ・ジョア	・精白米・バター・マロニー	・スイートコーン・人参・玉ねぎ ・トマトケチャップ ・もやし・にら・しいたけ・長ねぎ ・柑橘くだもの	525kcal 17.3g	13.4g 2.2g	
4 水	ごはん 鮭の塩焼き 五目おから 豚汁	麦茶(朝) こざかなせんべい(朝) 牛乳 クッキー	鮭の塩焼き・おから ・焼き竹輪 ・乾ひじき・豚コマ ・木綿豆腐 ・煮干し・みそ・牛乳	・精白米・サラダ油・三温糖 ・じゃがいも ・しらたき	・人参・ごぼう・長ねぎ・乾しいたけ ・だいこん ・ごぼう・えのきたけ・ほうれん草	524kcal 25.0g	13.0g 2.0g	
5 木	ごはん 八宝菜 肉シューマイ マロニーサラダ	麦茶(朝) さつまいもぼんせん 牛乳 ゴーフレット	豚コマ・むきエビ ・肉シューマイ(ヤ) ・ロースハム・牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・マロニー ・いりごま	・たけのこ水煮・干しいたけ・白菜 ・長ねぎ ・にら・人参・しょうが・きゅうり ・もやし ・みかん缶	512kcal 19.2g	14.6g 1.4g	
6 金	ロールパン(卵なし) 野菜いろいろ肉団子 しょうゆフレンチサラダ クリームシチュー	麦茶(朝) ビスコ アップル&キャロットジュース 揚げせんべい(塩)	野菜いろいろ肉団子 ・ロースハム ・鶏コマ皮なし ・生クリーム ・牛乳	・ロールパン・じゃがいも ・バター ・薄力粉	・キャベツ・きゅうり・人参 ・スイートコーン ・玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー ・アップル&キャロットジュース	480kcal 15.8g	15.8g 1.9g	
9 月	ごはん ハンバーグ ごまマヨネーズあえ 豆腐とわかめのみそ汁	麦茶(朝) アンパンマンソフトせんべい プリン(ス)	ハンバーグ・焼き竹輪 ・わかめ ・木綿豆腐・油揚げ ・煮干し ・みそ	・精白米・マヨネーズ ・すりごま	・トマトケチャップ・ほうれん草 ・人参 ・キャベツ・長ねぎ・えのきたけ	518kcal 19.9g	16.1g 1.6g	
10 火	ごはん 白菜の納豆あえ おでん煮 柑橘くだもの	麦茶(朝) 米菓(のり塩) 牛乳 パウムクーヘン	納豆・塩昆布 ・さつま揚げ ・はんぺん・焼き竹輪 ・鶏コマ皮なし ・りしりこんぶ・牛乳	・精白米・じゃがいも ・しらたき ・三温糖	・小松菜・人参・白菜・大根 ・いよかん	518kcal 20.3g	11.9g 1.3g	
12 木	ごはん イワシのうめ煮 ブロッコリーともやしのごまあえ カレースープ	麦茶(朝) クリームせんべい 牛乳 ★ハートのジャムサンド	イワシの梅煮 ・ぶたひき肉 ・高野豆腐・牛乳	・精白米・いりごま・三温糖 ・じゃがいも ・食パン	・ブロッコリー・もやし・人参・にら ・玉ねぎ ・いちごジャム	510kcal 22.2g	15.8g 1.7g	
13 金	鮭おにぎり ヒレカツ マカロニサラダ かき玉汁(豆腐) ミニりんごゼリー	麦茶(朝) こざかなせんべい(朝) 牛乳 ぱりぱりポテト	豚ヒレカツ・ロースハム ・卵 ・木綿豆腐・油揚げ ・煮干し ・牛乳	・鮭おにぎり・サラダ油 ・マカロニ ・マヨネーズ・片栗粉 ・じゃがいも	・きゅうり・人参・キャベツ ・スイートコーン ・玉ねぎ・にら ・すりおろしりんごゼリー	489kcal 21.3g	17.2g 1.9g	
16 月	ごはん 厚焼きたまご 切り干し大根煮 沢煮椀 ビッシビチーズ	麦茶(朝) ふんわりコーン 牛乳 源氏パイ	厚焼きたまご・乾ひじき ・さつま揚げ ・豚もも細切り・油揚げ ・ビッシビチーズ ・牛乳	・精白米・三温糖・しらたき ・片栗粉	・切干しだいこん・人参 ・干しいたけ ・しいたけ・ごぼう・大根・長ねぎ	517kcal 17.7g	17.9g 1.7g	
17 火	ごはん 鶏肉と竹輪の甘辛煮 大根のさわやか漬 わかめスープ(豆腐)	牛乳(朝) アンパンマンビスケット 麦茶 米菓(塩味)	鶏もも肉角切りごろ15g ・焼き竹輪・わかめ ・木綿豆腐 ・牛乳	・精白米・片栗粉・サラダ油 ・三温糖 ・いりごま・ごま油	・しょうが・トマトケチャップ・大根 ・きゅうり ・人参・レモン果汁・えのきたけ ・もやし ・青ねぎ	451kcal 16.9g	15.4g 1.8g	
18 水	ごはん さばのみぞれ煮 大豆と切り昆布の炒め煮 白菜とさといものみそ汁	麦茶(朝) おやさいせんべい 麦茶 ★ココアブラウニー	さばのみぞれ煮 ・大豆水煮缶詰 ・切り昆布・さつま揚げ ・厚揚げ ・煮干し・淡色辛みそ・卵 ・絞豆腐・ぶたひき肉 ・みそ ・春巻き・牛乳	・精白米・しらたき・サラダ油 ・三温糖 ・さといも ・無塩マーガリン・薄力粉	・人参・白菜・長ねぎ・えのきたけ	537kcal 18.8g	20.1g 1.8g	
19 木	ごはん マーボー豆腐 春巻き 大根ゆかりあえ	麦茶(朝) くだものビスケット 牛乳 キラキラあられ(あまから)	絞豆腐・ぶたひき肉 ・みそ ・春巻き・牛乳	・精白米・三温糖・ごま油 ・片栗粉 ・サラダ油	・たけのこ水煮・もやし・人参・にら ・長ねぎ ・しょうが・にんにく・大根 ・ゆかり粉	522kcal 16.9g	19.2g 1.8g	
20 金	ロールパン(卵あり) ウインナーケチャップあえ フレンチサラダ チャウダースープ(鶏肉)	麦茶(朝) 米菓(のり塩) 麦茶 クラッカー	ウインナー・粉チーズ ・ロースハム ・鶏コマ皮なし・牛乳	・ロールパン(卵あり) ・サラダ油 ・じゃがいも・薄力粉・バター	・トマトケチャップ・キャベツ ・きゅうり ・人参・スイートコーン・玉ねぎ ・にんにく	423kcal 16.6g	19.0g 2.3g	
24 火	大豆入りポークカレー 白菜の中華サラダ ソファールヨーグルト	麦茶(朝) クリームせんべい 麦茶 あまからしょうゆせんべい	豚コマ・牛乳 ・スキムミルク ・大豆水煮缶詰・油揚げ ・ソファール元気ヨーグルト	・精白米・じゃがいも・バター ・いりごま ・ごま油	・人参・玉ねぎ・トマトケチャップ ・しょうが ・にんにく・白菜・きゅうり	549kcal 17.9g	16.0g 2.1g	
25 水	ごはん 鶏のから揚げ 白菜と青菜のおかかあえ 具だくさんみそ汁	麦茶(朝) ミニサラダせんべい 牛乳 プチスティック	鶏もも肉切り身・削り節 ・厚揚げ ・煮干し・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・片栗粉・サラダ油 ・じゃがいも ・しらたき	・白菜・小松菜・人参・長ねぎ ・えのきたけ ・大根	493kcal 21.0g	18.2g 1.5g	
26 木	ごはん かつおフライ キャベツとほうれん草のごまあえ かき玉汁(豆腐)	麦茶(朝) マンナビスケット 牛乳 キラキラあられ(青のりしょうゆ)	かつおフライ・卵 ・木綿豆腐 ・油揚げ・煮干し・牛乳	・精白米・サラダ油・すりごま ・三温糖 ・片栗粉	・ほうれん草・キャベツ・人参 ・玉ねぎ ・にら	496kcal 21.9g	16.0g 1.4g	
27 金	わかめごはん ポークビーンズ もやしのしょうゆフレンチサラダ 根菜のコンソメスープ	麦茶(朝) さつまいもぼんせん ミルクヨーカン	大豆・ぶたひき肉 ・ロースハム ・鶏コマ皮なし ・ミルクヨーカン	・精白米・三温糖・さつまいも ・トマトケチャップ ・もやし・きゅうり・スイートコーン ・小松菜 ・大根・しめじ	・わかめごはんの素・玉ねぎ・人参 ・トマトケチャップ ・もやし・きゅうり・スイートコーン ・小松菜 ・大根・しめじ	487kcal 20.0g	10.3g 1.7g	

※献立は食材の入荷状況等、都合により変更になる場合がございます。

