

実施日		こんだてめい	エネルギー	たんぱく質	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	ランチルーム
			キロカロリー	グラム	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
1	木	 ごはん ふりかけ ちくぜん煮 しらす和え	606	24.8	とりにく なまあげ かつお節 しらす 牛乳	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく ごま 油	にんじん こまつな ピース ごぼう たけのこ キャベツ もやし 干しシタケ	1の1
2	金	 チンジャオオロス丼 中華風和え物 くだもの	620	20.9	ぶたにく みそ 牛乳	こめ さとう でんぶん はるさめ 油 ごま油	にんじん ピーマン こまつな 玉ねぎ たけのこ にんにく もやし しょうが 干しシタケ キャベツ	
5	月	 ひじきごはん きびなごから揚げ からし和え 田舎汁	602	25.6	とりにく あぶらあげ なまあげ みそ きびなご ひじき 牛乳	こめ さとう こむぎこ でんぶん こんにやく じゃがいも ごま 油	にんじん こまつな ピース もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	2の1
6	火	 スパゲティマトソース しょう油フレンチサラダ グレープゼリー	629	24.0	ベーコン ぶたにく だいず かんてん 粉チーズ 牛乳	スパゲティ さとう 油	にんじん ホールトマト パセリ セロリ にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり マッシュルーム	
7	水	 カレーパン 野菜のスープ煮 フルーツヨーグルト	621	25.0	ぶたにく たまご ウィンナー 牛乳 ヨーグルト	丸パン でんぶん パン粉 じゃがいも さとう 油	にんじん パセリ しょうが キャベツ 玉ねぎ セロリ バナナ パイン缶	
8	木	 きんぴらごはん 魚の甘酢ソース みそ汁 くだもの	645	27.7	あじ とうふ 牛乳	こめ もちごめ さとう こむぎこ でんぶん ごま 油	にんじん こまつな えのき ごぼう 干しシタケ しょうが ねぎ 玉ねぎ	3の1
9	金	 麦ごはん ちりめんふりかけ マーボーじゃが 中華スープ	669	24.3	ぶたにく レンズ豆 みそ ちりめん のり 牛乳	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま しらたき でんぶん ごま油 油	にんじん しょうが 玉ねぎ 干しシタケ たけのこ もやし ピース きくらげ ねぎ	3の2
12	月	 けんちんうどん ツナサラダ 月見団子	611	23.8	ぶたにく あぶらあげ ツナ わかめ チーズ 牛乳	うどん さといも しらたま粉 しょうしん粉 さとう でんぶん 油	にんじん こまつな だいこん ごぼう 干しシタケ きゅうり キャベツ	
13	火	 ミルクパン ミックスコロッケ ゆで野菜 もやしスープ	668	29.2	ぶたにく たまご だいず チーズ 牛乳	ミルクパン じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パン粉 油	にんじん こまつな 玉ねぎ ピース マッシュルーム キャベツ もやし	
14	水	 お焦げの中華あんかけ ベークドポテト 杏仁豆腐	633	19.8	ぶたにく いか うずらのたまご かんてん 牛乳	おこげ でんぶん じゃがいも さとう バター 油	にんじん パセリ 赤ピーマン チンゲン菜 はくさい 玉ねぎ たけのこ 干しシタケ パイン缶	
15	木	 げんまいごはん やき魚 おかか和え みそ汁	700	29.2	さば かつお節 とうふ たまご みそ 牛乳	こめ げんまい	にんじん キャベツ こまつな もやし 玉ねぎ	4の1
16	金	 ピザトースト 五目スープ ピーナツいりサラダ くだもの	612	27.0	とりにく ベーコン とうふ チーズ 牛乳	食パン さとう ごま油 油 ピーナツ	ピーマン にんじん ホールトマト こまつな もやし きゅうり にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	
20	火	 麦ごはん さんまの煮付け ひたし みそ汁	656	26.0	さんま とうふ みそ こんぶ わかめ 牛乳	こめ もやし むぎ さとう	こまつな もやし しょうが キャベツ ねぎ えのき	4の2
21	水	 ポークハヤシライス フライドポテトサラダ くだもの	698	20.9	ぶたにく いんげん豆 牛乳	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう バター 油	にんじん 玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ コーン マッシュルーム	
22	木	 黒砂糖パン イカのスペイン風ソース マッシュポテト キャベツのスープ	601	24.9	いか ベーコン 牛乳	黒砂糖パン でんぶん さとう じゃがいも 油 バター	にんじん なす にんにく こまつな しょうが コーン キャベツ 玉ねぎ	5の1
26	月	 パエリア ごぼうのサラダ 洋風スープ	587	23.2	とりにく いか えび だいず ベーコン たまご 牛乳	こめ さとう ごま油 じゃがいも でんぶん 油 バター ごま	にんじん 赤ピーマン パセリ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく ごぼう きゅうり もやし キャベツ	5の2
27	火	 メープルシロップトースト かぼちゃのクリーム煮 海藻サラダ くだもの	611	20.5	とりにく ベーコン 生クリーム くきわかめ 牛乳	食パン さとう メープルシロップ こむぎこ バター 油	かぼちゃ パセリ こまつな にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし	
28	水	 焼きそば ポテトドッグ 青菜と豆腐のスープ	682	28.0	ぶたにく とりにく いか とうふ たまご あおりのり 牛乳	ちゅうか麵 じゃがいも ホットケーキミックス 油 こむぎこ さとう	にんじん キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ 干しシタケ もやし	
29	木	 くりごはん 魚のピリ辛焼き ごま和え みそ汁	599	26.8	さわら みそ とうふ 牛乳	こめ もちごめ さとう くり ごま ごま油	こまつな ねぎ しょうが にんにく にんじん りんご もやし えのき	6の1
30	金	 チャーハン 芋と豆と煮干の揚げ物 わかめスープ	626	28.4	えび とりにく ぶたにく だいず わかめ たまご かえりばし 牛乳	こめ さつまいも でんぶん さとう 油 ごま	にんじん 干しシタケ こまつな ねぎ しょうが ピース 玉ねぎ	6の2

都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。