















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
		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 ひじきふりかけ 生揚げと野菜の煮物 うすくず汁	655	25.4	ぶたにく とりにく なまあげ あぶらあげ こなかつお ひじき 牛乳	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも こんにやく でんぶん あぶら	にんじん ほうれんそう ごぼう たけのこ ピース はくさい
2 金	 カスタードクリームパン ポークビーンズ ナッツサラダ くだもの	653	24.9	ぶたにく たまご いんげんまめ 牛乳	コッパン さとう バター コーンスターチ じゃがいも あぶら ビーナッツ アーモンド	にんじん たまねぎ きゅうり もやし ピース だいこん
5 月	 天井 ポン酢和え みそ汁	698	24.8	いか えび だいず たまご あぶらあげ みそ わかめ 牛乳	こめ こむぎこ さつまいも さとう でんぶん あぶら	にんじん きゅうり 長ねぎ たまねぎ さやいんげん だいこん えのき しめじ
6 火	 スパゲティナポリタン アーモンドいりサラダ 洋風卵スープ	590	25.1	ぶたにく たまご ハム ベーコン チーズ 牛乳	スパゲティ さとう でんぶん あぶら アーモンド	にんじん ピーマン たまねぎ ホールトマト ほうれんそう だいこん にんにく キャベツ もやし マッシュルーム
7 水	 エビクリームライス 豆いりサラダ くだもの	684	25.2	えび とりにく だいず 生クリーム 牛乳	こめ こむぎこ さとう あぶら バター	にんじん きゅうり ピース マッシュルーム キャベツ もやし
8 木	 こぎつねごはん 焼き魚 浸し きりたんぽ汁	654	29.7	とりにく ほっけ あぶらあげ 牛乳	こめ むぎ さとう きりたんぽ さといも ごま	こまつな にんじん はくさい ごぼう だいこん しめじ 長ねぎ
9 金	 ごまパン とうふナゲット あおのりポテト オニオンスープ	621	22.8	とりにく たまご ベーコン ツナ とうふ あおのり 牛乳	ゴマパン でんぶん あぶら じゃがいも	にんじん パセリ たまねぎ セロリ レモン
12 月	 みそラーメン 華風和え ベークドポテト	645	24.3	ぶたにく だいず みそ とうにゅう 牛乳	ゆでちゅうか麺 ごま はるさめ さとう じゃがいも あぶら バター ごまあぶら	にら にんじん 長ねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ コーン キャベツ きゅうり
13 火	 ゆかりごはん ムロアジのメンチカツ ゆで野菜 みそ汁	702	28.9	ムロアジ たまご みそ しらす わかめ 牛乳	こめ むぎ パン粉 こむぎこ じゃがいも ごま あぶら	にんじん しょうが キャベツ たまねぎ
14 水	 ソフトフランスパン チキンポットパイ コーンサラダ くだもの	648	20.4	とりにく たまご チーズ 牛乳	ソフトフランスパン パイシート じゃがいも こむぎこ さとう バター あぶら	にんじん たまねぎ しめじ ピース コーン キャベツ もやし
15 木	 茶めし おでん ピーナッツ和え	657	27.4	つみれ ちくわ さつま揚げ がんもどき うずらのたまご こんぶ 牛乳	こめ ちくわぶ さとう こんにやく じゃがいも ピーナッツ	こまつな にんじん だいこん えのき はくさい
16 金	 キムタクごはん 五目スープ フルーツ白玉	639	21.3	ぶたにく とうふ 牛乳	こめ こむぎこ しらたまご あぶら ごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう もやし はくさいキムチ 長ねぎ たけのこ たくあん 干しシイタケ バイン缶 パナ
19 月	 ほうとううどん ししやものごま衣揚げ ツナの和え物 ゼリー	572	23.9	とりにく ししやも たまご ツナ あぶらあげ みそ かんてん 牛乳	ほうとううどん こんにやく さとう あぶら こむぎこ ごま ごまあぶら	かぼちゃ にんじん かぶ だいこん ごぼう 干しシイタケ はくさい 長ねぎ きゅうり キャベツ ゆず
20 火	 釜焼きビビンバ わかめスープ くだもの	622	24.7	ぶたにく とりにく たまご みそ とうふ わかめ 牛乳	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん にら にんにく しょうが もやし たまねぎ たけのこ
21 水	お楽しみ献立	675	26.6	とりにく ベーコン たまご 牛乳 生クリーム ジョア	バターロール こむぎこ パン粉 バター あぶら さとう じゃがいも	にんじん パセリ ホールトマト キャベツ きゅうり コーン たまねぎ

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。

★1の1、4の2、5の1、5の2、6の1、6の2のランチ
ルームは個別にお伝えします。

