

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
1	木	ごはん		★くじらのたつたあげ ★まる天と野菜の煮もの ★もやしのしょうがづけ	★牛乳 ★くじらのたつたあげ ★まる天 ★けずりぶし	だいこん たまねぎ にんじん ★むきえだまめ (冷) しいたけ (乾) ブラックマッペもやし しょうが	精白米 なたね油 じゃがいも 砂糖	745	32.7	20.5
2	金	パン (基本配合以外)		★ポトフ ツナと野菜のソテー いよかん	★牛乳 ★牛肉 ★ウインナー ツナ缶	キャベツ にんじん パセリ ブラックマッペもやし ピーマン いよかん	パン じゃがいも 綿実油	784	32.8	32.0
5	月	ごはん		★チキンレバーカレーライス ★きゅうりとコーンのサラダ スイートポテト	★牛乳 ★鶏肉 ★鶏レバー (ペースト)	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく きゅうり コーン (冷)	精白米 じゃがいも 綿実油 砂糖 スイートポテト (冷)	772	28.2	20.2
6	火	ごはん		★いわしのしょうがじょうゆかけ ★含め煮 ★いり大豆 ★焼きのり (中)	★牛乳 いわし (開き) ★豚肉 ★けずりぶし ★いり大豆 (袋) ★焼きのり (袋)	しょうが だいこん にんじん ごぼう さんどまめ (冷) しめじ	精白米 砂糖 じゃがいも	713	33.3	19.2
7	水	パン (基本配合)		★中華おこわ ★卵スープ ★キャベツのオイスターソース いため ★りんごジャム	★牛乳 ★焼き豚 ★鶏肉 ★鶏卵 (液卵)	しいたけ (乾) たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ	パン もち米 くり (水煮缶) ★ごま油 じゃがいもでん粉 綿実油 ★りんごジャム (袋)	744	32.2	24.1
8	木	ごはん (減量)		★鶏ごぼうご飯 ★みそ汁 焼きれんこん	★牛乳 ★鶏ひき肉 ★だしこんぶ ★けずりぶし ★きざみのり (袋) ★豚肉 ★とうふ (冷) ★赤みそ ★白みそ	しょうが ごぼう にんじん グリーンピース (冷) はくさい たまねぎ だいこん葉 (乾) れんこん	精白米 綿実油 砂糖	674	27.2	22.7
9	金	パン (基本配合以外)		★押麦のグラタン ★豚肉と野菜のスープ デコボン	★牛乳 ★鶏肉 ★粉末チーズ ★豚肉	たまねぎ グリンピース (冷) マッシュルーム (水煮) キャベツ だいこん にんじん パセリ デコボン	パン 押麦 綿実油 ★バター ★小麦粉 (薄力粉) ★パン粉	803	38.4	25.6
13	火	パン (基本配合以外)		★わかさぎフライ ★洋風煮 ★きゅうりのピクルス ★発酵乳 (中)	★牛乳 ★わかさぎフライ ★鶏肉 ★発酵乳	キャベツ たまねぎ にんじん ★むきえだまめ (冷) きゅうり	パン なたね油 じゃがいも 砂糖	845	39.3	26.8
14	水	ごはん		★ハヤシライス ★キャベツのバジル風味サラダ 洋なし (カット缶)	★牛乳 ★牛肉	たまねぎ にんじん グリーンピース (冷) セロリ キャベツ 洋なし (カット缶)	精白米 じゃがいも 綿実油 ★小麦粉 (薄力粉) 砂糖	837	26.9	26.9
15	木	パン (基本配合以外)		★豚肉のカレー風味焼き ★コーンとはくさいのスープ カリフラワーのレモンドレッシング	★牛乳 ★豚肉 ★鶏肉	ピーマン はくさい スイートコーン (クリーム 缶) コーン (冷) にんじん パセリ カリフラワー レモン	パン 綿実油 じゃがいも 砂糖	770	40.3	26.8
16	金	ごはん		★鶏肉のなにわ甘辛ソースかけ ★船場汁 ★こまつなの炊いたん	★牛乳 ★鶏肉 ★さけ (角) ★だしこんぶ ★けずりぶし ★うすあげ (冷)	しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん 青ねぎ こまつな	精白米 砂糖	701	38.4	19.5
19	月	パン (基本配合)		★鶏肉のバジル焼き ★ウインナーと野菜のケチャップ煮 ★ブロッコリーのサラダ ★バター	★牛乳 ★鶏肉 ★ウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん グリーンピース (冷) ブロッコリー	パン オリーブ油 じゃがいも 綿実油 砂糖 ★バター (キューブ)	761	38.4	33.1
20	火	ごはん		★豚肉と干しずいきのみそ煮 ★すまし汁 あげ焼きじゃが	★牛乳 ★豚肉 ★うすあげ (冷) ★赤みそ ★だしこんぶ ★けずりぶし ★鶏肉	青ねぎ 干しずいき はくさい たまねぎ にんじん みつば えのきたけ	精白米 綿実油 砂糖 じゃがいも	715	30.3	22.7
21	水	ごはん		★カツ丼 はくさいの甘酢あえ ★ソフト黒豆	★牛乳 ★鶏卵 (液卵) ★だしこんぶ ★けずりぶし ★ソフト黒豆 (袋)	たまねぎ にんじん 青ねぎ はくさい	精白米 なたね油 砂糖	770	26.9	28.1
22	木	パン (基本配合以外)		★ほうれんそうのクリームシチュー ★キャベツのサラダ デコボン	★牛乳 ★鶏肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう (冷) エリンギ キャベツ デコボン	パン じゃがいも 綿実油 ★小麦粉 (薄力粉) ★クリーム 砂糖	810	33.7	28.8
26	月	ごはん		★肉じゃが ★はくさいのゆず風味 ★白花豆の煮もの	★牛乳 ★牛肉 ★けずりぶし ★白花豆 (乾)	たまねぎ にんじん さんどまめ (冷) はくさい ゆず (果汁)	精白米 じゃがいも 綿実油 砂糖	720	27.8	21.1
27	火	パン (基本配合)		★豚肉とごぼうの煮もの ★なにわうどん ★棒チーズ アプリコットジャム	★牛乳 ★豚肉 ★だしこんぶ ★けずりぶし ★かまぼこ ★うすあげ (冷) ★とろろこんぶ (袋) ★棒チーズ	たまねぎ ごぼう にんじん はくさい 青ねぎ	パン 砂糖 ★うどん アプリコットジャム (袋)	804	35.1	26.5
28	水	ごはん		★たらフライ ★うすくず汁 ★ほうれんそうのおひたし	★牛乳 ★たらフライ ★鶏肉 ★だしこんぶ ★けずりぶし	はくさい だいこん たまねぎ みつばしいたけ (生) ほうれんそう	精白米 なたね油 じゃがいもでん粉 砂糖	685	25.2	24.0
29	木	ごはん		★すき焼き煮 ★さんどまめのごまあえ いちご ★焼きのり (中)	★牛乳 ★牛肉 ★とうふ (冷) ★焼きのり (袋)	はくさい 白ねぎ まいたけ さんどまめ (冷) いちご	精白米 綿実油 砂糖 ★ねりごま ★いりごま (白)	725	31.1	25.6