





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	1人あたり kcal	たんぱく質	脂肪%
26	火	ごはん		★マーボーあつあげ丼 ★きゅうりの中華あえ ★ぶどうゼリー	★牛乳 ★牛ひき肉 ★豚ひき肉 ★あつあげ（冷） ★赤みそ	たまねぎ なす にんじん にら しょうが にんにく きゅうり ★ぶどうゼリー	精白米 ★ごま油 じゃがいもでん粉 砂糖	764	28.8	27.0
27	水	★黒糖パン		★焼きハンバーグ ★豆乳スープ ダイスゼリー（みかん）	★牛乳 ★ハンバーグ ★豆乳	キャベツ たまねぎ コーン（冷） にんじん パセリ ゼリー（みかん）	★パン パン副材料 じゃがいも	783	30.0	28.4
28	木	ごはん		★ビーフカレーライス 野菜のピクルス ★りんご（カット缶）	★牛乳 ★牛肉	たまねぎ にんじん グリーンピース（冷） にんにく キャベツ さんどまめ（冷） ★りんご（カット缶）	精白米 じゃがいも 綿実油 砂糖	806	26.6	22.2
29	金	★ミニ コッペパン		★焼きそば ★えだまめ おさつチップス ★発酵乳 （中）	★牛乳 ★豚肉 ★発酵乳	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん ★えだまめ（冷）	★パン ★中華めん 綿実油 おさつチップス（袋）	731	34.8	29.7