



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
1 月	ごはん サーモンフライ マロニーサラダ(みかん) 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳(朝) アンパンマンくだものビスケット ミルクヨーかん	・サーモンフライ ・ロースハム ・わかめ・木綿豆腐 ・油揚げ ・煮干し・淡色辛みそ	・精白米・サラダ油・マロニー ・しらす ・ごま油	・きゅうり・もやし ・長ねぎ ・えのきたけ ・人参・みかん缶	480kcal 18.8g	12.2g 1.6g
2 火	ごはん オムレツ マーボーなす 車麩とわかめのすまし汁	麦茶(朝) アンパンマン野菜せんべい ★パック牛乳 人參クッキー	・オムレツ・ふたひき肉 ・みそ ・なると・わかめ・牛乳 ・生クリーム	・精白米・三温糖・車ふ ・しいたけ ・野菜せんべい ・ホットケーキミックス	・なす・しょうが・にんにく ・しいたけ ・長ねぎ・人参・にら・玉ねぎ ・青ねぎ ・えのきたけ	472kcal 15.2g	15.4g 2.0g
3 水	ごはん きんぴら肉団子 フレンチサラダ かき玉汁(みそじゃがいも)	米菓(のり塩) パック牛乳 焼きせんべい(しょうゆ)	・きんぴら肉団子 ・ロースハム ・チーズ・卵・煮干し ・みそ ・牛乳	・精白米・サラダ油 ・じゃがいも ・片栗粉・のりせんべい	・キャベツ・きゅうり・人参 ・スイートコーン ・玉ねぎ・にら	525kcal 18.2g	19.3g 1.7g
4 木	ごはん 豚肉と厚揚げのごまみそ炒め マロニースープ わかめとじゃこの佃煮	牛乳(朝) クリームせんべい 麦茶 ハーベスト	・豚コマ・厚揚げ・みそ ・ふたひき肉 ・ちりめんじゃこ・削り節 ・フロセスチーズ ・牛乳	・精白米・すりごま・ごま油 ・三温糖 ・マロニー・いりごま	・キャベツ・人参・にら ・えのきたけ・玉ねぎ ・もやし・わかめごはんの素	462kcal 18.9g	15.2g 2.9g
5 金	ロールパン(卵なし) スパゲティーナポリタン 夏野菜ポトフ オレンジ	麦茶(朝) ねじねじせんべい 牛乳 ゴーフレット	・ウインナー・粉チーズ ・鶏もも皮なしコマ ・牛乳	・ロールパン・スパゲティー ・サラダ油 ・じゃがいも	・玉ねぎ・人参・ピーマン ・トマトケチャップ ・キャベツ・ズッキーニ・トマト ・きよみ	492kcal 17.4g	19.3g 1.7g
8 月	ごはん ベーコンエッグ ブロッコリーともやしのおかかあえ カレースープ	麦茶(朝) ビスコ 牛乳 米菓(のり塩)	・ベーコンエッグ・削り節 ・ふたひき肉 ・高野豆腐・牛乳	・精白米・じゃがいも ・いりごま	・ブロッコリー・もやし ・玉ねぎ ・人参・にら	507kcal 18.8g	17.7g 1.7g
9 火	ごはん かつおフライ ラタトゥイユ コンソメスープ	麦茶(朝) こごかなせんべい(朝) パック牛乳 クッキー	・かつおフライ・ベーコン ・鶏もも皮なしコマ ・牛乳	・精白米・サラダ油 ・オリーブ油 ・じゃがいも	・なす・玉ねぎ・ズッキーニ ・黄ピーマン・トマト ・ホールトマト・トマトピューレ ・トマトケチャップ・小松菜 ・人参・しめじ・キャベツ	431kcal 17.3g	11.5g 1.2g
10 水	ごはん マーボー豆腐 肉シュマイ きゅうりとかまぼこのサラダ	麦茶(朝) アンパンマンソフトせんべい ★パック牛乳 じゃこトースト	・絞豆腐・ふたひき肉 ・みそ ・肉シュマイ(ヤ) ・わかめ ・煮しかまぼこ・牛乳	・精白米・三温糖・ごま油 ・片栗粉 ・マヨネーズ ・いりごま	・たけのこ水煮・もやし ・長ねぎ・にら ・しょうが・にんにく ・人参・きゅうり	514kcal 22.5g	17.3g 2.4g
11 木	ハヤシライス キャベツときゅうりのツナサラダ ソフールヨーグルト	バナナ パック麦茶 キラキラあられ(あまから)	・スキムミルク ・生クリーム ・豚肩ローススライス ・ツナ ・ソフール元気ヨーグルト	・精白米・じゃがいも ・サラダ油	・人参・玉ねぎ ・ホールトマト・ピューレ ・トマトケチャップ・きゅうり ・キャベツ ・スイートコーン・バナナ	520kcal 15.2g	13.8g 1.7g
12 金	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草ともやしのごまあえ すまし汁(わかめ)	麦茶(朝) 米菓(塩味) パック牛乳 豆乳ウエハース	・さばのみそ煮・木綿豆腐 ・なると ・わかめ・牛乳	・精白米・すりごま・三温糖 ・しらたき	・ほうれん草・もやし・人参 ・えのきたけ ・青ネギ	491kcal 17.5g	19.7g 1.3g
16 火	ごはん 厚焼きたまご のり酢あえ じゃがいもとなすのそぼろ煮	牛乳(朝) おやさいせんべい ジョアブレンミニ クラッカー	・厚焼きたまご・ツナ ・さざみり ・鶏ひき肉・焼き竹輪 ・牛乳 ・ジョア	・精白米・じゃがいも ・しらたき ・三温糖	・ほうれん草・もやし・人参 ・玉ねぎ ・なす	411kcal 16.2g	6.5g 1.3g
17 水	ごはん 白身魚フライ 切り干し大根ハリハリサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	麦茶(朝) さつまいもぼんせん パック麦茶 ソフトサラダ	・ホキ・塩昆布・わかめ ・木綿豆腐 ・油揚げ・煮干し ・淡色辛みそ	・精白米・サラダ油・三温糖 ・ごま油 ・いりごま	・切干しだいこん・人参 ・長ねぎ ・えのきたけ ・きゅうり	480kcal 16.5g	11.6g 1.8g
18 木	ごはん 春巻き 五目炒り豆腐(たまご) みそスープ	牛乳(朝) アンパンマンビスケット ★つぶつぶみかんゼリー	・春巻き・絞豆腐・卵 ・鶏ひき肉 ・乾ひじき・ふたひき肉 ・みそ ・牛乳・粉寒天	・精白米・サラダ油・三温糖 ・ごま油 ・いりごま	・人参・しいたけ・ごぼう ・玉ねぎ・長ネギ ・もやし・キャベツ・にら ・スイートコーン ・みかん缶	491kcal 13.8g	11.3g 1.7g
19 金	ごはん ハンバーグ キャベツのさわやか漬け 具だくさん中華スープ	麦茶(朝) 米菓(のり塩) 牛乳 ビスコ	・ハンバーグ・豚コマ ・牛乳	・精白米・いりごま ・じゃがいも	・キャベツ・きゅうり・人参 ・レモン果汁 ・大根・にら・長ねぎ	499kcal 16.7g	16.1g 1.3g
22 月	チキンカレー コールスローサラダ バナナ	牛乳(朝) ホームパイ パック麦茶 キラキラあられ(青のりしょうゆ)	・スキムミルク・鶏もも肉 ・フロセスチーズ ・ロースハム・牛乳	・精白米・じゃがいも ・サラダ油	・人参・玉ねぎ ・しょうが・ケチャップ ・にんにく・キャベツ ・スイートコーン・きゅうり ・バナナ	521kcal 14.3g	15.7g 2.4g
24 水	ごはん イワシのうめ煮 油揚げの塩ナムル 具だくさんしょうゆ汁	麦茶(朝) さつまいもぼんせん 牛乳 クッキー	・イワシの梅煮・油揚げ ・豚コマ ・煮干し・牛乳	・精白米・いりごま・ごま油 ・しらたき ・じゃがいも	・もやし・人参・小松菜 ・大根 ・なす・えのきたけ ・青ネギ	518kcal 18.8g	16.0g 1.3g
25 木	セルフホットドック フレンチサラダ チャウダースープ オレンジゼリー	麦茶(朝) サラダせんべい アップル&キャロットジュース アニマルビスケット	・ウインナー・ロースハム ・チーズ ・鶏もも皮なしコマ ・粉チーズ ・牛乳	・コッペパン・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 ・オレンジゼリー	546kcal 16.6g	20.3g 2.6g
26 金	ごはん ホキの天ぷら 青菜ともやしのおかかあえ 高野豆腐の卵とじ	麦茶(朝) こごかなせんべい(朝) ヨーグルト	・ホキの天ぷら・削り節 ・高野豆腐 ・鶏もも皮なしコマ・卵 ・煮干し ・ヨーグルト	・精白米・片栗粉・サラダ油 ・じゃがいも ・三温糖	・小松菜・もやし・人参 ・乾しいたけ・玉ねぎ ・ほうれん草	545kcal 21.2g	20.1g 1.0g
29 月	ごはん 鶏肉と竹輪の甘辛煮 きゅうりゆかりあえ かぼちゃとなすのみそ汁	麦茶(朝) アンパンマン野菜せんべい パック牛乳 ミレービスケット	・鶏もも肉角切り15g ・焼き竹輪・木綿豆腐 ・油揚げ ・煮干し・みそ・牛乳	・精白米・片栗粉・サラダ油 ・三温糖 ・いりごま・野菜せんべい	・しょうが・トマトケチャップ ・きゅうり ・人参・ゆかり粉・かぼちゃ ・青ねぎ・なす	552kcal 22.8g	21.7g 1.9g
30 火	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草ともやしのごまあえ 沢煮椀	麦茶(朝) クリームせんべい 牛乳 源氏パイ	・鮭の塩焼き ・豚もも細切り ・油揚げ・牛乳	・精白米・すりごま・三温糖 ・しらたき ・片栗粉	・ほうれん草・もやし・人参 ・しいたけ ・ごぼう・大根・青ねぎ	469kcal 20.4g	15.6g 1.6g

※献立は食材の入荷状況等、都合により変更になることがあります。