



日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーたんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
1(月)	ご飯 手作りひじき昆布ふりかけ トックと若布のスープ 太刀魚フライソースがけ みかん・杏仁寒天 低温殺菌牛乳	かつお粉、鶏肉、太刀魚フライ 	昆布、ひじき、若布、牛乳 	人参 	生姜、もやし、ホールコーン、長ねぎ、みかん 	精白米、砂糖、トック、杏仁寒天 	菜種油 	793kcal 25.1g
2(火)	ジャージャー麺 ほうれん草餃子2個 ブロッコリーと人参のサラダ 低温殺菌牛乳	豚肉、大豆ミート、味噌 	牛乳 	赤ピーマン、ほうれん草餃子、フロッコリー、人参 	人参、生姜、玉葱、茄子、長ねぎ、キャベツ 	中華麺、砂糖、澱粉 	オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ 	799kcal 34.1g
3(水)	ご飯 肉豆腐 鰯の竜田揚げ 南蛮風サラダ 低温殺菌牛乳	豚肉、豆腐、鰯 	牛乳 	人参 	生姜、玉葱、白菜、えのき茸、長ねぎ、もやし、きゅうり 	精白米、砂糖、澱粉 	菜種油 	744kcal 32.1g
4(木)	かみかみ丼(ご飯、野菜とひき肉炒め) 具だくさん根菜きのこ汁 じゃが芋のチーズ焼き かみかみ大豆 低温殺菌牛乳	豚肉、大豆ミート、味噌、鶏肉、豆腐、大豆 	チーズ、牛乳 	人参、小松菜 	人参、生姜、玉葱、小豆、もやし、牛蒡、大根、しめじ、えのき茸、こんにゃく、長ねぎ 	精白米、砂糖、じゃが芋 	菜種油、ごま油 	751kcal 32.9g
5(金)	こだぬき枝豆しらすご飯 生揚げの味噌汁 手作りひじき入りつくね オクラ山芋サラダ和風ドレッシング和え 低温殺菌牛乳	生揚げ、味噌、鶏肉、大豆ミート 	ちりめんじゃこ、あおさのり、若布、ひじき、牛乳 	人参、オクラ 	枝豆、大根、えのき茸、長ねぎ、生姜、玉葱、もやし、きゅうり 	精白米、砂糖、天かす、パン粉、澱粉、長芋 	菜種油、ドレッシング 	714kcal 38.2g
8(月)	ダイスチーズパン マカロニのクリーム煮 鰯の磯辺ノンエッグマヨネーズ焼き コロコロサラダイタリアンドドレッシング和え 低温殺菌牛乳	鶏肉、鰯、大豆 	牛乳、あおさのり 	人参 	人参、生姜、セロリ、玉葱、エリンギ、キャベツ、ホールコーン、枝豆、大根、きゅうり 	パン、マカロニ、小麦粉 	菜種油、ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング 	776kcal 40.6g
9(火)	ご飯 モロヘイヤと卵のスープ 酢豚 あじさいゼリー(ぶどう&サイダー) 低温殺菌牛乳	鶏卵、豚肉 	牛乳 	モロヘイヤ、人参、ピーマン、トマト、ケチャップ 	大根、きくらげ、ホールコーン、キャベツ、生姜、にんにく、玉葱、もやし、きゅうり 	精白米、澱粉、砂糖、ぶどうゼリー、サイダーゼリー 	菜種油 	757kcal 24.3g
10(水)	麦飯 納豆(タレ、辛子付き) 豚汁 春巻 パンサンスー(春雨中華和え) 低温殺菌牛乳	納豆、豚肉、味噌、ツナ 	牛乳 	人参 	生姜、牛蒡、玉葱、大根、こんにゃく、長ねぎ、春巻、もやし、きゅうり 	精白米、精麦、じゃが芋、春雨、砂糖 	菜種油、ごま油 	763kcal 28.4g
11(木)	梅ご飯 いんげんと豆腐の味噌汁 豚ヒレカツソースがけ 鶏肉じゃが 梅ゼリー 低温殺菌牛乳	かつお粉、豆腐、味噌、豚肉、鶏肉 	牛乳 	人参、南瓜、さやいんげん、赤しそふりかけ 	梅しそ漬、えのき茸、かぶ、長ねぎ、玉葱、白滝 	精白米、小麦粉、パン粉、じゃが芋、砂糖、梅ゼリー 	菜種油 	791kcal 35.3g
12(金)	茄子トマトキーマカレーライス 鶏肉の唐揚げ 胡瓜ピリ辛和え 低温殺菌牛乳	鶏肉、大豆ミート 	牛乳 	トマト、赤ピーマン、トマト、ケチャップ 	人参、生姜、セロリ、玉葱、茄子、大根、キャベツ、きゅうり 	精白米、じゃが芋、砂糖、小麦粉、澱粉 	菜種油 	832kcal 39.4g
15(月)	ご飯 じゃが玉汁 豚肉と厚揚げの生姜炒め 若布とコーンの中華和え 低温殺菌牛乳	ショルダー、ベーコン、豚肉、大豆、生揚げ 	若布、牛乳 	人参 	大根、エリンギ、長ねぎ、生姜、玉葱、こんにゃく、ホールコーン、キャベツ、もやし 	精白米、じゃが芋、もちボール、砂糖 	菜種油、ドレッシング 	708kcal 28.7g



日付	献立名	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギーたんぱく質
		1群(たんぱく質) 2群(無機質)	3群(カロテン) 4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物) 6群(脂質)	
16(火)	タコミートライス くにたちほうれん草蒸しケーキ ツナポテトサラダ 低温殺菌牛乳	豚肉、大豆ミート、大豆、鶏卵、ツナ、かつお粉	トマトケチャップ、トマト、ピーマン、赤ピーマン、ほうれん草、人参	セロリ、にんにく、玉葱、ホールコーン、きゅうり	精白米、澱粉、ホットケーキミックス、粉、砂糖、じゃが芋
17(水)	ご飯 切干大根と揚げボールの味噌汁 手作り枝豆とコーンのクロックソースがけ ゴーヤチャンプルー 低温殺菌牛乳	揚げボール、味噌、シロダー、ベーコン、大豆、ミート、ハム、豆腐、炒り卵、かつお節	小松菜、人参	えのき茸、切干し大根、白菜、長ねぎ、玉葱、ホールコーン、枝豆、苦瓜、キャベツ	精白米、じゃが芋、小麦粉、パン粉、砂糖
18(木)	コッペパン アルファベットマカロニスープ フランクフルトサルサソースがけ コールスローサラダコールスロートレッシング和え 低温殺菌牛乳	鶏肉、フランクフルト、牛乳	人参、トマトケチャップ、トマト	セロリ、玉葱、枝豆、にんにく、レモン、ホールコーン、キャベツ、きゅうり	パン、じゃが芋、マカロニ、澱粉、砂糖
19(金)	五目いなりご飯 けんちん汁 鰯のパイタ焼き メロン 低温殺菌牛乳	油揚げ、鶏肉、生揚げ、鰯、味噌	牛乳	牛蒡、筍、大根、こんにゃく、椎茸、玉葱、生姜、メロン	精白米、砂糖、じゃが芋、パン粉
22(月)	ご飯 冬瓜もずくスープ イカのかりん揚げ2本 カラフルこんにゃくサラダたまねぎドレッシング和え 低温殺菌牛乳	豚肉、豆腐、イカ	もずく、牛乳	生姜、大根、冬瓜、枝豆、長ねぎ、こんにゃく、キャベツ、きゅうり	精白米、砂糖、澱粉
23(火)	もずくそぼろ丼 アーサー入りワンタンスープ サーターアンダギー 低温殺菌牛乳	豚肉、大豆ミート、鶏肉、鶏卵	もずく、あおさのり、牛乳	人参、ピーマン	生姜、玉葱、ホールコーン、えのき茸、キャベツ、もやし、長ねぎ
24(水)	柏型サンドパン トマトズッキーニカレースープ 三角ハムカツソースがけ 枝豆チーズポテトサラダ 低温殺菌牛乳	鶏肉、ポークハム	チーズ、牛乳	人参、ピーマン	にんにく、セロリ、玉葱、エリンギ、ズッキーニ、キャベツ、ホールコーン、枝豆
25(木)	ご飯 おかひじきの味噌汁 手作りジャンボ餃子 大豆のひじき煮 低温殺菌牛乳	豆腐、味噌、豚肉、大豆ミート、油揚げ、大豆	ひじき、牛乳	人参、おかひじき、にら	大根、えのき茸、白菜、長ねぎ、玉葱、キャベツ、生姜
26(金)	クロックムッシュ ジュリエンスープ スパゲティボロネーゼ キャロットラペ 低温殺菌コーヒーミルク	ポークハム、鶏肉、豚肉、大豆ミート	牛乳、チーズ、コーヒーミルク	人参、トマト、トマトケチャップ、ピーマン	玉葱、マッシュルーム、ホールコーン、にんにく、セロリ、白菜、キャベツ
29(月)	ご飯 赤しそふりかけ キムチの味噌汁 竹輪の磯辺揚げ2本 若布ともやしのナムル中華ドレッシング和え 低温殺菌牛乳	豚肉、生揚げ、味噌、竹輪	あおさのり、若布、牛乳	赤しそふりかけ、人参	大根、白菜、えのき茸、白菜キムチ、長ねぎ、小大豆、もやし、きゅうり
30(火)	十六穀ご飯 若布うどん汁 手作りかき揚げ(桜えび・イカ・竹輪) とうもろこし 低温殺菌牛乳	鶏肉、油揚げ、竹輪、イカ、かつお粉	若布、桜海老、あおさのり、牛乳	人参、さやいんげん	大根、えのき茸、長ねぎ、ホールコーン、とうもろこし

月平均栄養価 エネルギー 761kcal たんぱく質 31.4g
 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



くにたち野菜使っています(太字)

キャベツ・にんにく・人参・ブロッコリー・玉葱・大根・じゃが芋・ズッキーニ