



日	曜日	こんだて名	おもなざいりょうとはたらき						えいようか		
			おもに体をつくる もとなるもの		おもに体の調子を 整えるもの		おもにエネルギー になるもの		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	火	コッペパン トマトオムレツ 青じそドレッシング	牛乳 キャベツのサラダ こめこのシチュー	牛乳 とり肉 チーズ	たまご スキムミルク	にんじん えだ豆 とうもろこし トマト	たまねぎ キャベツ	パン バター	じゃがいも こめこ	608 20.9	28.6 2.5
2	水	ごはん さばのスタミナづけ焼き 大根と油あげのみそ汁	牛乳 肉じゃが	牛乳 ぶた肉 みそ	さば 油あげ	にんじん えだ豆 ねぎ	たまねぎ 大根 こまつな	米 油	じゃがいも さとう	656 23.8	24.9 2.1
3	木	ごはん あげぎょうざ(2こ) はるさめスープ	牛乳 チンジャオロース	牛乳 とり肉	牛肉 なると	キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ	しょうが たまねぎ ピーマン	米 さとう はるさめ	油 でんぷん	628 19.5	22.3 2.4
4	金	げんまいりごはん いかなんぱんづけ焼き すまし汁	牛乳 こもく豆 カムカムゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉	いか 大豆 なると	にんじん ほししいたけ 大根	ごぼう こまつな	米 油 ゼリー	げん米 さとう	590 14.6	28.9 2.2
7	月	ごはん ポークカレー あじさいゼリー	牛乳 バンバンジャイサラダ	牛乳 スキムミルク みそ	ぶた肉 とり肉	にんにく たまねぎ もやし	しょうが にんじん きゅうり	米 油 ごま油 さとう	じゃがいも カレールウ ごま ゼリー	691 17.7	22.3 2.8
8	火	せわりコッペパン 牛乳 ブロッコリーサラダ	ツナマヨネーズ メンチカツ ミネストローネ	牛乳 ぶた肉	ツナ ベーコン	ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ トマト	きゅうり にんにく たまねぎ パセリ	パン さとう じゃがいも オリーブ油	油 パンこ マカロニ	650 28.6	24.7 2.7
9	水	ごはん とりのおろし焼き きりぼし大根のみそ汁	牛乳 きんぴらごぼう	牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 あつあげ	大根 ごぼう さやいんげん たまねぎ こまつな	しょうが にんじん きりぼし大根	米 油	さとう	602 15.6	30.0 2.4
10	木	ごはん えびしゅうまい(2こ) うずら卵とマロニーのスープ	牛乳 ホイコウロウ	牛乳 うずらたまご えび	ぶた肉	たまねぎ しょうが キャベツ ピーマン ほししいたけ	にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな	米 さとう マロニー	油 でんぷん ごま油	632 20.0	23.7 2.4
11	金	ごはん あじフライ がんもどきのもの	牛乳 ソース キャベツのみそ汁	牛乳 ぶた肉 わかめ	あじ がんもどき みそ	にんじん たまねぎ えだ豆 えのきたけ	たまねぎ キャベツ	米 パンこ	油 さとう	620 17.5	25.6 2.6
14	月	ごはん 牛乳 こまつなのごまあえ ちばけんさん牛乳プリン	のり いわしのうめ 大根とえのきたけのみそ汁	牛乳 いわし みそ	のり 油あげ	こまつな もやし えのきたけ うめ	にんじん 大根 ねぎ	米 ごま	さとう プリン	652 22.1	25.4 2.4
16	水	ごはん ゆきにくふういため しょうゆ	牛乳 ひややっこ キムチ汁	牛乳 みそ	ぶた肉 とうふ	にんにく にんじん キャベツ はくさい	しょうが たまねぎ ピーマン えのきたけ	米 油 ごま油	さとう トック	624 17.3	28.2 2.2
17	木	ごはん さけのしお焼き かきたま汁	牛乳 いりどり アップルシャーベット	牛乳 さけ ちくわ かまぼこ	たまご とり肉 とうふ	えのきたけ たけのこ ごぼう ほししいたけ にんじん さやいんげん りんご	たまねぎ ごぼう こまつな にんじん	米 油	でんぷん さとう	589 13.7	29.4 2.4
18	金	ごはん とりのレモンしょうゆ焼き じゃがいものみそ汁	牛乳 きりぼし大根のもの	牛乳 ぶた肉 油あげ	とり肉 さつま揚げ みそ	レモン さやいんげん ほししいたけ たまねぎ こまつな	にんじん きりぼし大根 たまねぎ	米 油	さとう じゃがいも	612 16.1	29.7 2.2
21	月	ごはん あかういちゃほし すまし汁	牛乳 なすとピーマンのみそいため ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 えび	あかう みそ ヨーグルト	しょうが たまねぎ ピーマン こまつな ほししいたけ	にんじん なす えのきたけ	米 さとう	油	602 14.9	28.6 2.5
22	火	コッペパン 牛乳 ラタトゥイユ	チョコクリーム とりのレモンバジル焼き ABCスープ	牛乳 ベーコン	とり肉 ハム	にんにく にんじん なす トマト キャベツ	レモン バジル たまねぎ スッキーニ とうもろこし	パン マカロニ さとう	チョコクリーム オリーブ油	631 21.3	30.6 2.9
23	水	ごはん ハンバーグおろしソースがけ たまごスープ	牛乳 はなやさいのソテー	牛乳 ベーコン とうふ	とり肉 ぶた肉 たまご	しょうが 大根 にんじん カリフラワー	にんにく りんご たまねぎ ブロッコリー こまつな	米 さとう でんぷん	油 バター	656 22.8	28.3 2.3
24	木	ごはん 牛乳 はちみつレモンゼリー	ぶたキムチどんぐり ワンタンスープ	牛乳 みそ なると	ぶた肉 ハム	にんにく たまねぎ はくさい にんじん	ねぎ こまつな もやし キャベツ ほししいたけ	米 ごま油 ワンタンのかわ	さとう ゼリー 油	674 16.5	24.4 2.3
25	金	ごはん 牛乳 ひじきとツナのいために	のりたまごふりかけ ちくわのいそべあげ とん汁	牛乳 さつま揚げ 大豆 ぶた肉	のり ちくわ ツナ みそ とうふ	にんじん ほししいたけ さやいんげん ごぼう 大根	たまねぎ ごぼう ねぎ	米 さとう	ごま 油 じゃがいも	642 20.7	24.8 2.6
28	月	ごはん あつやきたまご とうふと油あげのみそ汁	牛乳 ぶた肉のねぎしおいため	牛乳 ぶた肉 とうふ	たまご 油あげ みそ	にんにく もやし レモン こまつな	ねぎ えだ豆 えのきたけ	米 でんぷん	ごま油	647 22.6	28.8 2.0
29	火	ミルクパン 牛乳 スパゲッティチナポリタン	いちごジャム チキンナゲット(2こ) にんじんだレタスのサラダ	牛乳 ベーコン チーズ	とり肉 ぶた肉	セロリ にんにく にんじん とうもろこし ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム カリフラワー	パン 油 オリーブ油	ジャム スパゲッティ さとう	658 26.8	24.5 2.7
30	水	ごはん なつやさいカレー シークワサーゼリー	牛乳 ポテトソテー	牛乳 スキムミルク	とり肉 ベーコン	にんにく たまねぎ かぼちゃ さやいんげん	しょうが にんじん なす パセリ スッキーニ	米 カレールウ じゃがいも	油 バター ゼリー	706 18.2	21.6 2.3

\*都合により、食材を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取I補材 - の13~20%】	脂質(g) 【摂取I補材 - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	637	26.4	19.6	2.4
基準値	650	26.8	18.1	2.0未満