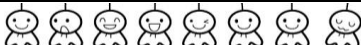


日	曜日		こんだて名	おもなさいりょうとはたらき						えいようか			
				おもに体をつくる もとなるもの		おもに体の調子を 整えるもの		おもにエネルギー になるもの		エネルギー kcal 脂質 g	たんぱく質 たんぱく質 g 食塩相当量 g		
3	月		ごはん 牛にゅう レモンカスタードタルト	焼き肉どんの具 キムチじる	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう みそ	にんにく えのきたけ もやし たまねぎ	はくさい にら にんじん たけのこ	こめ あぶら タルト さとう	トッポギ ごまあぶら ごま	676 19.1	24.7 2.1	
4	火		ミルクパン トマトオムレツ (クリーミードレッシング)	牛にゅう カラフルサラダ カレーうどん	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまご あぶらあげ	にんじん カリフラワー たまねぎ こまつな	ブロッコリー とうもろこし しめじ トマト	パン うどん カレールウ	ドレッシング あぶら	627 25.2	21.6 3.3	
5	水		ごはん チキンカレーピカタ こんさいじる	牛にゅう いんげんのいためもの ベビーチーズ	ぎゅうにゅう ベーコン あぶらあげ たまご	とりにく チーズ みそ	にんじん もやし ごぼう ほししいたけ	とうもろこし さやいんげん だいこん	こめ あぶら		656 23.3	28.0 2.5	
6	木		ごはん ラビオリ 中か風コンスープ	牛にゅう しらたきのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ぶたにく とうふ	キャベツ にんじん こまつな とうもろこし	しょうが しらたき たまねぎ さやいんげん	でんぶん さとう ごまあぶら	あぶら こめ こむぎこ	695 25.0	24.9 2.3	
7	金		ごはん いかメンチカツ こんにゃくのいり煮	牛にゅう (ソース) こまつなとたまねぎのみそしる	とりにく いか みそ	ぎゅうにゅう とうふ	しょうが ごぼう えだまめ こまつな	にんじん こんにゃく たまねぎ	ごま さとう	あぶら こめ	612 17.2	25.1 2.6	
10	月		ごはん 牛にゅう パリッシュ	ひよこ豆入りキーマカレー ポテトソテー	ぶたにく スキムミルク ベーコン	ひよこ豆 ぎゅうにゅう いわし	にんにく にんじん トマト	しょうが たまねぎ グリーンピース	こめ カレールウ バター	あぶら じゃがいも	674 18.7	26.6 2.5	
11	火		セルフバーガー[丸パン ・ゆでキャベツ ・スライスチーズ] たまごスープ	・白身魚フライ ・(ソース) 牛にゅう ヨーグルト	メルルーサ ぎゅうにゅう とうふ ヨーグルト	チーズ とりにく たまご	キャベツ たまねぎ	にんじん こまつな	パン でんぶん	あぶら	639 24.7	29.9 3.1	
12	水		ごはん 牛にゅう みそワタンスープ	(のりたまごふりかけ) さばの南ばんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	さば たまご のり	ねぎ きピーマン こまつな もやし	あかピーマン にんにく にんじん キャベツ	ごま さとう ごま	あぶら こめ こむぎこ	639 23.0	23.7 2.5	
13	木		ごはん ハンバーグバーベキューソースがけ れいとうパイ	牛にゅう ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく ウインナー	にんにく にんじん キャベツ パインアップル	レモン たまねぎ ブロッコリー りんご	こめ さとう	あぶら じゃがいも	717 23.0	28.5 2.3	
14	金		ごはん あじフリッターのマリネ えびだんごとあおなのスープ	牛にゅう チャブチェ	ぎゅうにゅう ぶたにく	あじ えび	ねぎ にんじん たけのこ もやし	にんにく たまねぎ にら こまつな	こめ さとう マロニー	あぶら ごまあぶら	653 21.8	21.8 2.5	
17	月		ごはん 牛にゅう マーボーどうふ	(かん国風味つけのり) 焼きぎょうざ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	とうふ みそ	キャベツ にんにく たまねぎ ほししいたけ	しょうが にんじん グリーンピース りんご	こめ さとう	ごまあぶら でんぶん	647 18.5	25.2 2.0	
18	火		コッペパン 牛にゅう こまつなとコーンのソテー	(ブルーベリージャム) 大豆ととり肉のトマト煮	ぎゅうにゅう とりにく だいず	ウインナー ベーコン チーズ	しめじ こまつな たまねぎ さやいんげん	とうもろこし にんじん マッシュルーム	パン あぶら さとう	ジャム じゃがいも	600 20.7	24.6 2.5	
19	水		ごはん あじの一夜ぼし じゃがいもとたまねぎのみそしる	牛にゅう 五目きんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ しろみそ	あじ さつまあげ わかめ	ごぼう こんにゃく たまねぎ	にんじん えだまめ	こめ さとう	あぶら じゃがいも	632 18.1	29.1 3.4	
20	木		ごはん とり肉のレモンじょうゆ焼き もち入りすましじる	牛にゅう 切りぼし大根のいり煮	ぎゅうにゅう さつまあげ なると	とりにく とうふ	レモン さやいんげん ほししいたけ こんにゃく	にんじん きりほしだいこん たまねぎ みつば	こめ さとう	あぶら もち	644 14.6	32.0 2.7	
21	金		ごはん いわしのかば焼き風 ひややっこ	牛にゅう 具だくさんみそしる (しょうゆ)	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	いわし あぶらあげ あかみそ	にんじん だいこん ねぎ	ごぼう こんにゃく こまつな	こめ さとう	あぶら じゃがいも	631 20.2	27.0 2.5	
24	月		ごはん 牛にゅう ブロッコリーとキャベツのサラダ	ハッシュドポーク ミニハートオムレツ (イタリアンドレッシング)	ぶたにく チーズ たまご	スキムミルク ぎゅうにゅう	セロリー たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし	こめ あぶら	じゃがいも ドレッシング	606 14.8	21.8 2.4	
25	火		せわりコッペパン 白ごまフランク きらきらフルーツポンチ	牛にゅう 焼きそば	ぎゅうにゅう ぶたにく	ソーセージ	にんじん ピーマン もやし パインアップル	たまねぎ キャベツ みかん もも	パン ゼリー ちゅうかめん	あぶら しらたま ごま	664 18.2	26.9 3.5	
26	水		ごはん とんかつ 野菜いため	牛にゅう (ソース)	ぎゅうにゅう ぶたにく		しょうが たまねぎ しめじ チンゲンサイ	にんじん キャベツ もやし	こめ ごまあぶら	あぶら	640 20.2	27.0 2.0	
27	木		わかめごはん れんこんとひき肉の合わせ揚げ ーロアセロラゼリー	牛にゅう スンドゥブ	わかめ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	れんこん にんじん ごぼう はくさい	にら だいこん もやし ねぎ	こめ ゼリー	あぶら	659 21.8	23.4 2.9	
28	金		ごはん とうふハンバーグおろしソースがけ えびだんごのすましじる	牛にゅう 肉じゃが	えび とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん こまつな だいこん しらたき	えのきたけ ほししいたけ たまねぎ グリーンピース	こめ じゃがいも さとう あぶら		602 15.1	23.5 2.7	
都合により、献立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1杯 - の13~20%】	脂質(g) 【摂取1杯* - の20~30%】	食塩相当量 (g)		
								平均値	646	25.8	20.2	2.6	
								基準値	650	26.8	18.1	2.0未満	

