



日	曜日	 こんだて名	主な材料と働き						栄養価		
			1群・2群		3群・4群		5群・6群		エネルギー	たんぱく質	
			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		kcal	たんぱく質	
1	火	ごはん 春巻き もやしのサラダ	牛乳 マーボー豆腐 ゆずかつおドレッシング	牛乳 とうふ	豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース もやし 小松菜	米 砂糖	油 でんぷん	878	29.5	
									30.7	2.3	
2	水	ごはん 牛乳 ぶどうゼリー	ポークカレー ブロッコリーのソテー	牛乳 スキムミルク	豚肉 ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	米 油 バター	じゃがいも カレールウ	855	25.6	
									21.2	2.9	
3	木	コッペパン 牛乳 ラタトゥイユ	ブルーベリージャム チキンのチーズ焼き ABCスープ	牛乳 チーズ ベーコン	鶏肉 ハム	にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ	にんじん なす トマト とうもろこし ズッキーニ	パン 砂糖 マカロニ	油 ジャム	754	33.7
										27.1	3.6
4	金	ごはん あじの海鮮づけ焼き たまねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 ちくぜん煮 小魚チーズナッツ	牛乳 鶏肉 とうふ みそ いわし チーズ	あじ ちくわ 油揚げ	にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん	だけのこ 干しいたけ にら	米 砂糖 ごま	油 アーモンド	769	37.7
										18.9	2.7
7	月	ごはん とうふハバーグ きのこソースがけ 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 肉じゃが	牛乳 豚肉 わかめ	とうふ 油揚げ みそ	たまねぎ しょうが 大根 しめじ	えのきだけ にんじん 枝豆 ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 油	バター でんぷん	774	30.2
										19.5	3.0
8	火	ごはん 鶏肉のおろし焼き とうふと油揚げのみそ汁	牛乳 ツナと小松菜のソテー 小魚大豆	牛乳 ツナ 油揚げ 大豆	鶏肉 とうふ みそ いわし	大根 にんじん 小松菜	しょうが とうもろこし たまねぎ	米 油	砂糖	804	41.1
										22.0	2.8
9	水	ごはん さばのカレー なんばんソースがけ すまし汁	牛乳 なすとピーマンのみそ炒め レモンゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 とうふ	さば みそ なると	ねぎ にんじん なす 干しいたけ	しょうが たまねぎ ピーマン 小松菜	米 砂糖	油 ゼリー	788	33.5
										21.2	3.4
10	木	食パン 牛乳 ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	みかんジャム えびカツ イタリアンドレッシング	牛乳 ベーコン	えび 大豆	にんじん キャベツ にんにく トマト	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ パセリ	パン 油 じゃがいも 小麦粉	ジャム ドレッシング マカロニ パン粉	809	30.5
										26.4	3.3
11	金	ごはん 牛乳 ワンタンスープ	キムチそぼろごはんの具 チキンナゲット(2こ)	牛乳 鶏肉 なると	豚肉 ハム	しょうが にんじん もやし にら キャベツ	にんにく たまねぎ 白菜 干しいたけ	米 油 ごま油	砂糖 小麦粉	786	33.6
										20.6	3.1
14	月	ごはん ハンバーグおろしソースがけ なすとたまねぎのみそ汁	牛乳 厚揚げの煮物	牛乳 豚肉 わかめ	鶏肉 厚揚げ みそ	しょうが 大根 りんご なす 枝豆	にんにく たまねぎ にんじん えのきだけ	米 砂糖	油 でんぷん	795	30.5
										21.7	3.1
15	火	ごはん きんぴら肉団子(2こ) わかめスープ	牛乳 こんにゃくの中華炒め	牛乳 豚肉 わかめ	鶏肉 なると	ごぼう にんにく たまねぎ 枝豆	しょうが にんじん しめじ 大根	米 砂糖	油 でんぷん	760	30.9
										20.0	2.7
16	水	ごはん 牛乳 牛乳プリン	ハッシュドポーク ハムとキャベツのソテー	牛乳 チーズ ハム	豚肉 スキムミルク	にんにく たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	セロリ にんじん キャベツ	米 油 小麦粉	じゃがいも 砂糖	835	27.7
										18.5	3.3
17	木	黒糖パン 白身魚のフライ 小袋ソース ジョア	牛乳 ゆでキャベツ 鶏肉と野菜のトマトソース煮	牛乳 鶏肉 ジョア	ホキ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー	にんにく たまねぎ トマト	パン じゃがいも 砂糖	油 小麦粉 パン粉	825	37.7
										24.2	2.7
18	金	ごはん さけの塩焼き 大根ととうふのみそ汁	牛乳 ひじきの炒め煮 黒糖ビーンズ	牛乳 鶏肉 さつま揚げ とうふ	さけ 大豆 ひじき みそ	にんじん 大根 小松菜	さやいんげん えのきだけ	米 砂糖	油	760	33.8
										20.9	3.1
23	水	ごはん 牛乳 花野菜のごましょうゆ和え セノビーゼリー	野菜ふりかけ さんまのかつおぶし煮 切干し大根のみそ汁	牛乳 厚揚げ	さんま みそ	ブロッコリー 切干し大根 小松菜	カリフラワー にんじん	米 ごま油	ごま ゼリー	806	26.8
										23.9	2.4
24	木	ミルクパン ほうれん草オムレツきのこソースがけ クリームスープ	牛乳 キャベツときゅうりのサラダ	牛乳 鶏肉 スキムミルク	卵 ベーコン	ほれんそう たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	しめじ キャベツ きゅうり にんじん パセリ	油 パン 米粉 ドレッシング	砂糖 じゃがいも バター	840	29.9
										32.2	3.9
25	金	ごはん シュウマイ(2こ) マロニースープ	牛乳 ホイコウロウ	牛乳 鶏肉	豚肉 なると	しょうが たまねぎ ピーマン 干しいたけ	にんにく キャベツ にんじん チンゲンサイ	米 砂糖 マロニー	油 でんぷん	782	28.6
										19.5	2.8
28	月	ごはん チキンマスタート焼き とうふと小松菜のみそ汁	牛乳 切干し大根の煮物 お魚アーモンド	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	鶏肉 さつま揚げ とうふ いわし	にんにく にんじん 干しいたけ キャベツ	レモン 切干し大根 さやいんげん 小松菜	米 油	砂糖 アーモンド	771	37.2
										20.1	2.7
29	火	ごはん 白花豆コロッケ 豚肉のねぎ塩炒め	牛乳 小袋ソース チンゲン菜とハムのスープ	牛乳 豚肉	白花豆 ハム	にんにく もやし レモン にんじん たまねぎ	ねぎ 枝豆 しょうが 干しいたけ チンゲンサイ	米 ごま油 小麦粉	油 でんぷん パン粉	853	31.6
										25.4	2.8
30	水	ごはん 牛乳 ヨーグルト	キーマカレー ウィンナーとキャベツのソテー	牛乳 ひよこ豆 ウィンナー	豚肉 スキムミルク ヨーグルト	にんにく にんじん トマト	しょうが グリーンピース キャベツ たまねぎ とうもろこし エリンギ	米 カレールウ	油	894	33.4
										22.1	2.8

*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) 【摂取エネルギー の13~20%】	脂質(g) 【摂取エネルギー の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	807	32.2	22.8	3.0
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満