

| 日  | 曜日 | 献立                                                     | おもな食品                                                                                                                                                                                                 |                                                          |                                                                       |                                                                                                   | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|----|----|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|    |    |                                                        | 血や肉や骨を作る                                                                                                                                                                                              | 熱や力のもとになる                                                | 体の調子をととのえる                                                            | その他(調味料)                                                                                          |                                 |
| 1  | 月  | しゃくしなチャーハン<br>とうふいりしゅうまい                               |  豚肉 鶏卵<br> 豚肉 豆腐                    | 米 麦 油 ごま油<br>しゅうまいの皮 ごま油 でん粉                             | にんじん 長ねぎ 刻みしゃくし菜漬け<br>玉ねぎ 干しいたけ しょうが                                  | 塩 こしょう しょうゆ<br>酒 しょうゆ 塩 こしょう                                                                      | 567<br>23.2                     |
| 2  | 火  | こめこいりナン<br>キーマカレー<br>バリバリサラダ<br>こぶきいも                  |  豚肉 大豆<br> 油揚げ わかめ みそ               | 小麦粉 米粉 砂糖 油<br>ショートニング<br>油<br>ワンタンの皮 油 砂糖<br>じゃがいも      | しょうが にんにく 玉ねぎ トマト缶<br>キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん                           | イースト 塩<br>ミックスド 塩 カラムエル ターメリック<br>ナバ ヴァー トマトジュース 中濃ソース<br>ウスターソース しょうゆ<br>酢 塩 こしょう しょうゆ<br>塩 こしょう | 567<br>26.9                     |
| 3  | 水  | むぎごはん<br>アジのピリカラフル<br>じゃがいもとわかめのみそしる                   |  アジ<br> 油揚げ わかめ みそ                  | 米 麦<br>米粉 てん粉 油 ごま 砂糖<br>ごま油<br>じゃがいも                    | 小ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン<br>にんにく<br>えのきたけ 長ねぎ                             | 塩 こしょう ぶどう酒 トウバン ジャン<br>しょうゆ 酒 酢                                                                  | 555<br>24.1                     |
| 4  | 木  | カムカムごはん<br>ししゃものからあげ<br>いそかあえ                          |  油揚げ ひじき 大豆<br> ししゃものり              | 米 麦 油 砂糖 でん粉<br>米粉 てん粉 油                                 | にんじん<br>しょうが<br>小松菜 もやし にんじん                                          | 酒 みりん しょうゆ<br>酒 しょうゆ<br>しょうゆ みりん                                                                  | 569<br>21.5                     |
| 5  | 金  | けんちんうどん<br>みそポテト<br>メロン                                |  豆腐 油揚げ<br> 西京みそ 鶏卵                 | 冷凍うどん ごま油<br>じゃがいも 米粉 てん粉 油<br>砂糖                        | 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜<br>メロン                                            | 酒 しょうゆ みりん<br>塩 酒 みりん                                                                             | 554<br>19.0                     |
| 8  | 月  | むぎごはん<br>あげどりのねぎソース<br>おひたし<br>だいこんとわかめのみそしる           |  鶏肉<br> 油揚げ わかめ みそ                  | 米 麦<br>でん粉 米粉 油 砂糖 ごま油<br>砂糖                             | にんにく しょうが 長ねぎ<br>小松菜 もやし にんじん<br>大根 長ねぎ                               | 塩 酒 しょうゆ みりん 酢<br>しょうゆ みりん                                                                        | 553<br>26.2                     |
| 9  | 火  | ぶたキムチやきそば<br>わかめサラダ<br>ヨーグルト                           |  豚肉<br> わかめ<br>乳製品 寒天             | 蒸し中華めん ごま油 ごま<br>砂糖<br>ごま油 油 砂糖<br>砂糖                    | 白菜キムチ(白菜 大根 にんにく にんじん<br>長ねぎ 生姜) にんじん もやし にら<br>きゅうり キャベツ にんじん どうもろこし | 塩 こしょう チョujian しょうゆ 酒<br>酢 こしょう 塩 しょうゆ                                                            | 595<br>21.7                     |
| 10 | 水  | きんぴらごはん<br>カレーコロッケ<br>すましじる                            |  鶏肉 大豆<br> 豆腐                   | 米 麦 油 ごま油 砂糖<br>油 じゃがいも 小麦粉 米粉<br>パン粉                    | ごぼう にんじん<br>玉ねぎ<br>えのきたけ 長ねぎ 小松菜                                      | しょうゆ 酒 みりん<br>塩 こしょう カー粉 中濃ソース<br>酒 塩 しょうゆ                                                        | 624<br>21.0                     |
| 11 | 木  | ごまごはん<br>いわしのかんろに<br>きゅうりのあさづけ<br>あおうめゼリー              |  いわし<br> 砂糖                     | 米 麦 油 ごま<br>砂糖<br>砂糖                                     | しょうが<br>きゅうり<br>うめ果汁                                                  | しょうゆ 酒 みりん 酢<br>塩                                                                                 | 555<br>22.1                     |
| 12 | 金  | ツナとだいこんおろしのスパゲティ<br>カラフルサラダ                            |  ツナフレーク のり<br> 油 砂糖             | スパゲティ 油 砂糖<br>油 砂糖                                       | 大根<br>キャベツ 小松菜 にんじん 赤ピーマン<br>どうもろこし                                   | 塩 酒 酢 こしょう しょうゆ みりん<br>酢 塩 しょうゆ こしょう                                                              | 558<br>23.9                     |
| 15 | 月  | やまぎくらはん<br>とんじる<br>カルピス&いけばんゼリー                        |  鮭<br> 豚肉 油揚げ 豆腐<br>みそ<br>牛乳 寒天 | 米 麦 ごま<br>油 じゃがいも 生麴<br>砂糖                               | カリカリ梅<br>ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ<br>小松菜<br>いちごビューレ                      | 酒<br>酒<br>カルピス ぶどう酒                                                                               | 566<br>23.1                     |
| 16 | 火  | ダブルあげパン(シュガー・ごまきなこ)<br>とうふいりにくだんのスープ                   |  きな粉<br> 豚肉 鶏肉 豆腐               | 小麦粉 砂糖 ショートニング<br>ごま 油<br>油 でん粉                          | しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ 長ねぎ<br>チンゲンサイ                                      | イースト 塩<br>こしょう 塩 しょうゆ 酒                                                                           | 606<br>22.8                     |
| 17 | 水  | カレーライス<br>コーンサラダ<br>(のむヨーグルト)                          |  豚肉<br> 脱脂粉乳 全粉乳<br>生クリーム       | 米 麦 油 じゃがいも 米粉<br>油 砂糖<br>砂糖 オリゴ糖                        | 玉ねぎ しょうが にんにく にんじん<br>キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん                           | ぶどう酒 塩 こしょう カー粉<br>ケチャップ 中濃ソース ウスターソース<br>しょうゆ<br>酢 しょうゆ こしょう 塩                                   | 632<br>19.4                     |
| 18 | 木  | こんぶやわかめのはやしごはん<br>おおきなさかなバーグ<br>ミニトマト<br>くらげふうクラッシュゼリー |  わかめ 昆布<br> 鶏肉 ツナフレーク 鶏卵<br>アガー | 米 麦 砂糖 ごま<br>じゃがいも ソイegg マヨネーズ<br>でん粉<br>サイダー 砂糖         | 玉ねぎ<br>ミニトマト<br>ぶどうジュース みかんジュース                                       | しょうゆ みりん<br>塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース<br>しょうゆ 塩<br>ベーキングパウダー                                             | 561<br>22.5                     |
| 19 | 金  | ひやしスタミナうどん<br>かぼちゃのそぼろあんかけ                             |  豚肉<br> 鶏肉 大豆                   | 冷凍うどん ごま油 砂糖 ごま<br>油 砂糖 でん粉                              | 玉ねぎ にんじん 白菜キムチ(白菜 大根<br>にんにく にんじん 長ねぎ 生姜) 長ねぎ<br>かぼちゃ しょうが 玉ねぎ にんじん   | しょうゆ 酒 みりん 唐辛子<br>酒 みりん しょうゆ                                                                      | 582<br>25.2                     |
| 22 | 月  | てりやきチキンとごぼうのスパゲティ<br>こまつなサラダ<br>ピーチケーキ                 |  鶏肉 ベーコン のり<br> ヨーグルト 牛乳 鶏卵     | スパゲティ てん粉 小麦粉<br>油 砂糖 オリーブ油<br>油 砂糖 ごま<br>米粉 砂糖 バター はちみつ | しょうが にんにく 玉ねぎ ごぼう<br>小松菜 キャベツ もやし どうもろこし<br>にんじん<br>もも缶               | 酒 しょうゆ みりん ぶどう酒<br>塩 こしょう 唐辛子<br>酢 しょうゆ 塩 こしょう<br>ベーキングパウダー                                       | 671<br>27.5                     |
| 23 | 火  | タコライス<br>もずくスープ<br>シークワーサーゼリー                          |  豚肉 大豆 チーズ<br> かまぼこ 豆腐 もずく      | 米 麦 油<br>砂糖                                              | にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト缶<br>キャベツ<br>にんじん 長ねぎ 糸三つ葉<br>シークワーサー果汁 こんにゃく粉  | ぶどう酒 ケチャップ ナバ ヴァー<br>ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう<br>しょうゆ 塩                                                | 567<br>23.9                     |
| 24 | 水  | えだめごはん<br>にくじゃが<br>おかひじきのサラダ                           |  豚肉<br> ハム                      | 米 油<br>油 じゃがいも 砂糖<br>油 砂糖 ごま ごま油                         | えだめ<br>にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり おかひじき にんじん キャベツ                  | 酒 塩<br>酒 みりん しょうゆ<br>しょうゆ 塩 酢                                                                     | 553<br>22.0                     |
| 25 | 木  | ピザトースト<br>こまつなとたまごのスープ<br>れいどうみかん<br>(コーヒーマルク)         |  ベーコン チーズ<br> 鶏肉 鶏卵<br>生乳 乳製品   | 小麦粉 マーガリン 砂糖 油<br>オリーブ油<br>油 じゃがいも<br>砂糖                 | にんにく 玉ねぎ ピーマン トマト缶<br>玉ねぎ 小松菜<br>みかん                                  | イースト ケチャップ 塩 トマトピューレ<br>こしょう れがノバジルバ ヴァー<br>酒 しょうゆ 塩 こしょう<br>コーヒー                                 | 585<br>24.7                     |
| 26 | 金  | ホイコーローどん<br>はるさめスープ                                    |  豚肉<br> 鶏肉                      | 米 麦 油 砂糖 でん粉<br>油 春雨 ごま油                                 | にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ<br>たけのこ ピーマン 赤ピーマン<br>にんじん もやし チンゲンサイ          | トウバン ジャン 酒 シメン ジャン 塩<br>しょうゆ<br>酒 塩 こしょう しょうゆ                                                     | 554<br>28.4                     |
| 29 | 月  | むぎごはん<br>のりのつくだに<br>カンキとこまつなのあまからいため<br>なまあげとキャベツのみそしる |  のり<br> カンキ<br>生揚げ わかめ みそ       | 米 麦<br>砂糖<br>でん粉 米粉 油 砂糖<br>生揚げ わかめ みそ                   | しょうが ごぼう 小松菜<br>キャベツ 長ねぎ                                              | しょうゆ みりん<br>酒 しょうゆ みりん                                                                            | 613<br>26.5                     |
| 30 | 火  | パンパンジーめん<br>とうふドーナツ                                    |  鶏肉<br> 鶏卵 牛乳 豆腐<br>きな粉         | 中華めん ごま油 砂糖<br>米粉 バター 砂糖 油                               | きゅうり にんじん もやし しょうが 長ねぎ                                                | 酒 塩 こしょう みりん しょうゆ<br>酢 ラー油 チーズ ジャン<br>ベーキングパウダー 塩                                                 | 644<br>26.3                     |