

| 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)                                                            |                                 |
| 8<br>／<br>31 | 木  | たっぷりやさいのカラフルパスタ<br>だいこんサラダ<br>にんじんケーキ                  |  ベーコン<br>鶏卵                        | スパゲティ 油<br>油 砂糖 ごま<br>砂糖 油 小麦粉                            | にんにく 玉ねぎ 小松菜 キャベツ<br>赤ピーマン 黄ピーマン<br>大根 きゅうり にんじん<br>にんじん                  | 塩 唐辛子 ぶどう酒 こしょう<br>しょうゆ<br>酢 塩 しょうゆ こしょう<br>ベーキングパウダー               | 587<br>21.6                     |
| 9<br>／<br>1  | 金  | アルファ化米のツナカレーチャーハン<br>はるさめスープ<br>かんづめのみかん<br>(コーヒーマイルク) |  ツナフレーク 鶏卵<br>高野豆腐<br>生乳 乳製品       | アルファ化米 油 ごま油<br>春雨 ごま油<br>砂糖                              | 玉ねぎ 小松菜<br>たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ 切干大根<br>みかん缶                                    | 塩 こしょう しょうゆ カレー粉<br>酒 しょうゆ 塩 こしょう<br>コーヒー                           | 595<br>19.1                     |
| 4            | 月  | こぎつねごはん<br>カジキのたつたあげ<br>やさいのさっぱりあえ                     |  鶏肉 油揚げ<br>カジキ                     | 米 麦 油 砂糖<br>でん粉 小麦粉 油<br>砂糖 ごま                            | にんじん 干しいたけ かんぴょう<br>さやいんげん<br>生姜<br>きゅうり にんじん キャベツ                        | しょうゆ 酒 みりん<br>酒 しょうゆ<br>酢 しょうゆ                                      | 638<br>29.0                     |
| 5            | 火  | ひやしるうどん<br>みそポテト                                       |  鶏肉 みそ<br>西京みそ                     | 冷凍うどん 砂糖 ごま<br>じゃがいも 小麦粉 でん粉<br>油 砂糖                      | 小松菜 長ねぎ きゅうり                                                              | 酒 みりん しょうゆ 塩<br>塩 酒 みりん                                             | 583<br>22.4                     |
| 6            | 水  | うめじゃごはん<br>ちくわのサラダ<br>とんじる                             |  ちりめんじゃこ<br>ちくわ<br>豚肉 油揚げ 豆腐<br>みそ | 米 麦 ごま<br>油 砂糖<br>油 じゃがいも                                 | カリカリ梅<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>ごぼう にんじん こんにゃく 大根<br>長ねぎ 小松菜                   | 酒<br>酢 しょうゆ 塩 こしょう<br>酒                                             | 570<br>23.2                     |
| 7            | 木  | たきこみビビンバ<br>わかめスープ<br>りんごゼリー                           |  豚肉 高野豆腐<br>わかめ 鶏肉                 | 米 麦 油 ごま油 砂糖 ごま<br>ごま油 ごま<br>砂糖                           | 生姜 にんにく 小ねぎ にんじん もやし<br>ほうれん草<br>たけのこ 長ねぎ<br>りんご りんご果汁                    | 酒 しょうゆ トウモロコシ<br>ゴチャン みりん 酢 ラー油<br>塩 こしょう 酒 しょうゆ                    | 576<br>23.1                     |
| 8            | 金  | ソフトフランスパン<br>しろみざかなのラビゴットソースがけ<br>ポトフ                  |  メルルーサ<br>豚肉 レバー入りウインナー           | 小麦粉 ショートニング 砂糖<br>小麦粉 油 砂糖<br>油 じゃがいも                     | トマト 玉ねぎ きゅうり<br>にんじん 玉ねぎ キャベツ                                             | イースト モルト 塩<br>ぶどう酒 こしょう 酢 塩<br>塩 こしょう 酒 しょうゆ                        | 587<br>28.6                     |
| 11           | 月  | ひやししょうゆラーメン<br>ツナぎょうざ                                  |  鶏肉<br>ツナフレーク おから                | 中華めん ごま油 油<br>ぎょうざの皮 じゃがいも<br>小麦粉 油                       | 生姜 にんにく にんじん チンゲン菜<br>もやし 長ねぎ<br>玉ねぎ 小松菜                                  | 酒 しょうゆ 塩 こしょう<br>塩 こしょう                                             | 570<br>24.2                     |
| 12           | 火  | どんどろけめし<br>さわらのやさいあんかけ<br>なし                           |  豆腐 油揚げ<br>さわら                   | 米 麦 油<br>小麦粉 でん粉 油 砂糖                                     | ごぼう にんじん 干しいたけ 小ねぎ<br>生姜 干しいたけ 長ねぎ にんじん<br>さやいんげん<br>なし                   | みりん しょうゆ<br>酒 しょうゆ 酢 塩                                              | 623<br>25.3                     |
| 13           | 水  | むぎごはん<br>なまあげいりマーボーなす<br>はるさめサラダ                       |  豚肉 大豆 生揚げ<br>チキンハム              | 米 麦<br>油 砂糖 でん粉 ごま油<br>春雨 ごま油 砂糖                          | 生姜 にんにく 干しいたけ 長ねぎ<br>にんじん なす にら<br>きゅうり にんじん もやし                          | 酒 しょうゆ トウモロコシ<br>テンメンジャン<br>酢 しょうゆ 洋辛子 こしょう                         | 627<br>22.5                     |
| 14           | 木  | スパゲティミートビーンズソース<br>オニオンドレッシングサラダ                       |  豚肉 大豆 チーズ                       | スパゲティ 油 小麦粉<br>油 砂糖                                       | 生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー<br>キャベツ 小松菜 切干大根 にんじん<br>玉ねぎ                        | ぶどう酒 トマトピューレ ケチャップ<br>中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう<br>しょうゆ<br>酢 しょうゆ 塩 こしょう | 628<br>27.1                     |
| 15           | 金  | ひじきごはん<br>油揚げ<br>ぐたくさんすいとん                             |  ひじき 高野豆腐<br>油揚げ<br>豆腐 油揚げ みそ    | 米 麦 油 砂糖<br>油 小麦粉 じゃがいも                                   | にんじん 干しいたけ さやいんげん<br>ごぼう にんじん 大根 長ねぎ                                      | みりん しょうゆ 酒<br>酒                                                     | 573<br>20.4                     |
| 18           | 月  | 敬老の日                                                   |                                                                                                                     |                                                           |                                                                           |                                                                     |                                 |
| 19           | 火  | むぎごはん<br>さけのなんばんづけ<br>おひたし<br>キャベツとわかめのみそしる            |  鮭<br>わかめ 油揚げ みそ                 | 米 麦<br>小麦粉 でん粉 油 砂糖<br>砂糖                                 | 生姜 長ねぎ<br>小松菜 もやし にんじん えのきたけ<br>キャベツ 長ねぎ                                  | 酒 しょうゆ みりん 酢 唐辛子<br>しょうゆ みりん                                        | 572<br>26.7                     |
| 20           | 水  | ごまきなこあげパン<br>ミネストローネスープ<br>ヨーグルト                       |  脱脂粉乳 きな粉<br>鶏肉<br>脱脂粉乳 ゼラチン 寒天  | 小麦粉 砂糖 ショートニング 油<br>ごま<br>油 じゃがいも 砂糖<br>アルファ化米 マカロニ<br>砂糖 | にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>トマト缶 小松菜                                            | イースト 塩<br>塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース<br>しょうゆ ぶどう酒                           | 627<br>22.7                     |
| 21           | 木  | カレーライス<br>かいそうサラダ                                      |  豚肉<br>海藻ミックス                    | 米 麦 油 じゃがいも 小麦粉<br>油 砂糖                                   | 玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん<br>こんにゃく キャベツ にんじん きゅうり                                  | ぶどう酒 塩 こしょう カレー粉<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    | 623<br>20.7                     |
| 22           | 金  | カラフルピラフ<br>とりにくのマヨチーズやき<br>ミニトマト<br>ぶどうゼリー             |  レバー入りウインナー<br>鶏肉 チーズ            | 米 麦 油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>砂糖                                 | 玉ねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン<br>さやいんげん<br>生姜 玉ねぎ パセリ<br>ミニトマト<br>ぶどう              | 塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ<br>しょうゆ みりん こしょう                                   | 627<br>30.6                     |
| 25           | 月  | さんまごはん<br>やさいのそくせきづけ<br>こまつなとだいこんのみそしる                 |  さんま<br>豆腐 油揚げ みそ                | 米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま                                           | 生姜 小ねぎ<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>長ねぎ 大根 小松菜                                    | 酒 みりん しょうゆ<br>塩 しょうゆ                                                | 601<br>20.9                     |
| 26           | 火  | みぞれうどん<br>じゃこいりかきあげ                                    |  鶏肉 油揚げ<br>大豆 ちりめんじゃこ            | 冷凍うどん でん粉<br>さつまいも 小麦粉 油                                  | 大根 長ねぎ 小松菜<br>玉ねぎ にんじん ごぼう                                                | 酒 みりん 酢 しょうゆ 塩<br>塩 ベーキングパウダー                                       | 589<br>24.8                     |
| 27           | 水  | キムチチャーハン<br>ワントンスープ<br>フルーツヨーグルトあえ                     |  豚肉 鶏卵<br>鶏肉<br>ヨーグルト            | 米 麦 油 ごま油<br>油 ウェーブワントン ごま油<br>砂糖                         | にんにく 白菜キムチ(白菜 大根 にんにく<br>にんじん 長ねぎ 生姜) 長ねぎ にら<br>にんじん もやし 長ねぎ 干しいたけ<br>小松菜 | 塩 こしょう 酒 しょうゆ<br>酒 塩 しょうゆ こしょう                                      | 611<br>23.9                     |
| 28           | 木  | ソースやきそば<br>ポテトのチーズソースがけ<br>ピリからきゅうり                    |  豚肉<br>牛乳 生クリーム チーズ              | 中華めん 油<br>じゃがいも 油 小麦粉<br>ごま油 砂糖                           | にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん もやし<br>キャベツ ピーマン<br>パセリ<br>きゅうり                          | 塩 こしょう 酒 中濃ソース<br>ウスターソース<br>こしょう ぶどう酒<br>塩 しょうゆ 酢 ラー油              | 569<br>23.2                     |
| 29           | 金  | めいげつごはん<br>すましじる<br>くろみつきなこだんご                         |  鶏肉 油揚げ<br>かまぼこ<br>豆腐 きな粉        | 米 麦 砂糖 里芋 油<br>白玉粉 砂糖 黒砂糖                                 | ぶなしめじ にんじん<br>えのきたけ 小松菜 長ねぎ                                               | しょうゆ みりん 酒<br>酒 塩 しょうゆ<br>塩                                         | 618<br>22.4                     |