

こんだてひょう

れいわ 7ねん
7がつ

ふようこう

にち・よう	こんだてめい	ざいりようめい（かわることがあります）				えいようりよう	
		おもにからだをつくる もとになる（あか）	おもにエネルギーのもと になる（き）	おもにからだのちようしをとのえる もとになる（みどり）	ちようみりよう	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
1 か	ちゅうかまぜごはん ナムル ラビオリのスープ	ぎ ゆう に ゆう	ぶたにく、だいず	ごはん/あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	たけのこかん、ほししいたけ、にんじん、えだまめ	さけ、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ	602 21.9
				ごま、ごまあぶら、さとう	もやし、ほうれんそう	しょうゆ、す、みりん	
				ラビオリ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ	けいとんたん、しお、おけ、ちゅうかあじ、しょうゆ	
2 すい	きなこあげパン わふうサラダ ミネストローネスープ	ぎ ゆう に ゆう	きなこ	コッペパン、さとう、あぶら		しお	630 21.8
					キャベツ、きゅうり、アスパラガス、にんじん	わふうドレッシング、うすくちしょうゆ	
			ウインナー、だいず、ガル/パン	じゃがいも、マカロニシエル、あぶら	トマトかん、にんじん、たまねぎ、えだまめ、セロリ	ブイヨン、しお、こしょう、さけ	
3 もく	ごはん さけのかわりやき ゴーヤチャンプルー すましじる	ぎ ゆう に ゆう		ごはん			585 29.1
			さけ	マヨネーズ	にんじんピューレ	さけ、しお、こしょう	
			ぶたにく、とうふ、たまご、かつお節	ごはん/ごまあぶら、あぶら	キャベツ、ゴーヤ、にんじん	うすくちしょうゆ、さけ、ちゅうかあじ	
4 きん	ごはん そばろに ごまずあえ	ぎ ゆう に ゆう		ごはん			592 22.1
			とりひきにく、なまあげ	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、いんげん、ほししいたけ、こんにやく	しょうゆ、みりん、さけ、うすくち	
			きんしたまご	さとう、ごま	キャベツ、にんじん、きゅうり	うすくちしょうゆ、りんごす	
7 げつ	ごはん マーボーナス ワンタンスープ すいか	ぎ ゆう に ゆう		ごはん			603 21.6
			ぶたひきにく、こめみそ、あかみそ	あぶら、でんぶん、さとう	たまねぎ、なす、にんじん、にんにく、しょうが、ほししいたけ、お茗	お茗あじ、トウモロコシ、オリーブオイル、お茗、しょうゆ	
			けいとんたん	ワンタン	たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、きくらげ	しお、さけ、ちゅうかあじ、しょうゆ	
8 か	ごはん みえつかいぐんカレー きらきらフルーツ	ぎ ゆう に ゆう		ごはん			635 19.2
			ぶたにく	じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす	カレールー、あかワイン、ブイヨン	
					ホールコーン、トマトかん、にんにく	しお、こしょう、こいくち	
9 すい	ミルクパン なすのトマトチーズやき ポトフ フルーツムース	ぎ ゆう に ゆう		ミルクパン		あかワイン、ケチャップ、ソース	687 26.2
			ぶたひきにく、チーズ	あぶら	たまねぎ、なす、トマトピューレ、	しお、こしょう、ガーリックパウダー	
			ウインナー、だいず	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ホールコーン、パセリ	しお、こしょう、ブイヨン、しろワイン	
10 もく	ごはん ピーマンのにくづめ ひじきのにもの みそしる	ぎ ゆう に ゆう		ごはん			614 25.6
			ぎゅうりきにく、ぶたひきにく、たまご	でんぶん、こむぎ/さとう	ピーマン、たまねぎ	しお、こしょう/ケチャップ、ソース、あかワイン	
			ひじき、あぶらあげ、だいず	ごはん/あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、こんにやく、えだまめ	しょうゆ、さけ、みりん	
11 きん	ごはん あじフライ かいそうサラダ トマトとたまごのスープ	ぎ ゆう に ゆう		ごはん			659 28.9
			あじフライ	あぶら		ウスターソース	
			かいそうミックス		キャベツ、にんじん、きゅうり	ハンパン/ドレッシング、うすくちしょうゆ	
14 げつ	ごはん チキンなんばん そえやさい タルタルソース みそしる	ぎ ゆう に ゆう		ごはん			697 26.9
			とりにく、たまご	こむぎ、でんぶん、あぶら、さとう		しお、こしょう/す、しょうゆ、さけ	
				タルタルソース	にんじん、キャベツ		
15 か	ごはん さばのみそに ピーマンとこんにやくのいりに すましじる	ぎ ゆう に ゆう		ごはん			659 26.7
			さば、こめみそ	さとう	しょうが	さけ、みりん、しょうゆ	
			ぶたにく	ごはん/ごま、ごまあぶら、さとう、あぶら	ピーマン、こんにやく、にんじん	しょうゆ、さけ	
16 すい	ミルクパン なすのミートスパゲティ イタリアンサラダ	ぎ ゆう に ゆう					667 24.8
			ぶたひきにく	スパゲティ、オリーブオイル	にんじん、にんにく、トマトかん、グリーンピース	しお、こしょう、ブイヨン、ソース	
					きゅうり、きやべつ、にんじん、ホールコーン	イタリアンドレッシング、うすくちしょうゆ	
17 もく	シシリアンライス いっしょくマヨネーズ （にくいため、そえやさい） わかめスープ てづくりぶどうゼリー	ぎ ゆう に ゆう		ごはん/マヨネーズ			757 26.3
			ぎゅうにく	あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、ホールコーン、にんじん	さけ、しょうゆ、みりん、うすくちしょうゆ	
			わかめ、きんしたまご、がらすープ		えのき、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	さけ、しょうゆ、ちゅうかあじ	
18 きん				ゼリーのもと	ももかん		

しやう ぎやう しや
終 業 式