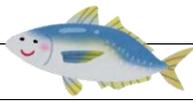
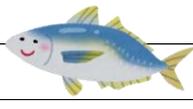


日 (曜)	献立名	献立材料名			調味料等	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		おもに体をつくるものになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるものになる食品(緑)	おもにエネルギーになる食品(黄)		
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・種実類・油脂類		
7 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		617 26.4 16.0 300
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	たまねぎ ピーマン しょうが	砂糖 油	酒 しょうゆ みりん プチドリッブ	
	おかか和え	かつお節	切干大根 ほうれん草 キャベツ にんじん	砂糖	しょうゆ	
	たけのこのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	たけのこ ねぎ	じゃがいも	煮干し	
8 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		631 21.5 21.7 260
	鶏肉の香草焼き	鶏肉			酒 香草焼きシーズニング	
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん		ノンエッグマヨネーズ	
	野菜スープ	ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ パセリ にんにく	じゃがいも 油	鶏がら	
11 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		631 21.6 21.0 279
	ふんわり野菜揚げ	豆腐 イトヨリ 豆乳	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	砂糖 小麦粉 でん粉 油		
	ふきと牛肉の炒め煮	牛肉 	ふき ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	油 砂糖	酒 しょうゆ	
	にらたま汁	卵 豆腐 	たまねぎ しいたけ にら	でん粉	酒 しょうゆ 煮干し 出し昆布	
12 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		611 19.6 17.8 291
	ナムル丼の具	牛肉	にんじん もやし ほうれん草 しょうが	砂糖 ごま 油 ごま油	酒 しょうゆ	
	中華風酢の物	ハム	きゅうり にんじん きくらげ	春雨 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ	
	わかめスープ	わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが	ごま油	しょうゆ チキンブイヨン	
13 (水)	ご飯 牛乳	牛乳 		米		612 24.0 16.8 316
	あじの更紗揚げ	あじ 	しょうが にんにく	米粉 でん粉 油	しょうゆ みりん 酒 カレー粉	
	野菜の梅和え		キャベツ きゅうり にんじん 梅	砂糖	しょうゆ	
	みそ汁	油揚げ みそ	たまねぎ もやし しめじ ねぎ		煮干し	
14 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		672 23.9 17.8 333
	肉じゃが	牛肉 厚揚げ	にんじん たまねぎ こんにゃく きぬさや しいたけ しょうが	じゃがいも 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	
	ごま酢和え		ごぼう きゅうり にんじん	ごま 砂糖	しょうゆ 酢	
	手作りふりかけ	かつお節 のり		ごま	しょうゆ みりん	
15 (金)	麦ご飯 牛乳	牛乳		米 麦	カレールー ケチャップ デミグラスソース チャツネ ウスターソース しょうゆ 赤ワイン	681 21.6 22.1 275
	ポークカレー	豚肉 大豆 	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく	油 じゃがいも		
	アスパラガスのサラダ	ハム 	アスパラガス キャベツ きゅうり		野菜いっぱいドレッシング	
18 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		652 23.8 19.7 288
	たけのご飯の具	鶏肉 油揚げ 角天	たけのこ ごぼう にんじん しいたけ	砂糖	酒 しょうゆ みりん	
	メンチカツ	豚肉 大豆 	キャベツ たまねぎ	パン粉 でん粉 砂糖 油	チキンコンソメ	
	かきたま汁	豆腐 卵	にんじん たまねぎ ねぎ 	でん粉	酒 しょうゆ 出し昆布 煮干し	
19 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		606 25.4 16.6 297
	鶏肉の塩麴焼き	鶏肉	にんにく		酒 塩こうじ	
	ひじきの炒め煮	ひじき 大豆 豚肉	にんじん しめじ えだまめ	油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	
	けんちん汁	豆腐	しいたけ こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ しょうが	油 じゃがいも	しょうゆ 煮干し	
20 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		673 20.4 21.1 296
	カレーコロッケ	豚肉	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 米粉 油	カレー粉	
	切干大根のサラダ	鶏肉	切干大根 キャベツ きゅうり にんじん	ごま	ごまドレッシング しょうゆ	
	肉団子のスープ	鶏肉	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ	麩 油 春雨	しょうゆ 鶏がら	

調味料の塩こしょうは表示していません。

日 (曜)	献立名	献立材料名				栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		おもに体をつくるもの なる食品 (赤)	おもに体の調子を整えるものになる食 品 (緑)	おもにエネルギーになる食 品 (黄)	調味料等	
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・種実類・油脂類		
21 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		628 22.8 18.4 349
	いわしの生姜煮	いわし	しょうが	砂糖 でん粉	しょうゆ みりん	
	磯香和え	のり	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん	砂糖	しょうゆ	
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	煮干し 酒	
22 (金)	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン		646 25.2 21.3 332
	スパゲティミートソース	豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく トマト	スパゲティ オリーブ油	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	
	イタリアンサラダ	鶏肉	キャベツ きゅうり とうもろこし		イタリアンドレッシング	
	フルーツムース	練乳 脱脂粉乳	みかん	バター 砂糖 油		
25 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		662 25.3 23.3 274
	そばろ丼の具	鶏肉	えだまめ しょうが にんじん	砂糖 油	酒 しょうゆ	
	ツナとひじきのサラダ	ツナ ひじき	レモン きゅうり キャベツ とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	
	沢煮椀	豚肉	ごぼう たまねぎ もやし にんじん しいたけ ねぎ	油	酒 しょうゆ 煮干し	
26 (火)	菜めし 牛乳	牛乳 かつお節	青菜	米 砂糖		628 24.6 16.2 330
	スコッチエッグ	卵 牛肉 豚肉 	たまねぎ	パン粉 水あめ 砂糖 でん粉 油	しょうゆ	
	切干大根の炒め煮	角天 	切干大根 にんじん しめじ えだまめ	油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	
	若竹汁	豆腐 かまぼこ わかめ	たけのこ たまねぎ えのきたけ ねぎ		酒 しょうゆ 出し昆布 かつお節	
27 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		606 23.7 16.7 275
	豚肉のケチャップ煮	豚肉	たまねぎ	油 砂糖 でん粉	酒 しょうゆ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	
	海そうサラダ	わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり	きゅうり にんじん とうもろこし		青じそドレッシング	
	キャベツのスープ	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ にんにく		チキンブイヨン	
28 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		667 25.1 20.0 317
	揚げさわらのおろしかけ	さわら 	しょうが だいこん	砂糖 米粉 でん粉 油	酒 しょうゆ みりん	
	ごま和え		ほうれん草 キャベツ にんじん	ごま 砂糖	しょうゆ	
	じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ わかめ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	煮干し	

調味料の塩こしょうは表示していません。