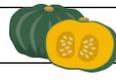


日 (曜)	献立名	献立材料名			調味料等	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		おもに体をつくるも とになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるも とになる食品(緑)	おもにエネルギーにな る食品(黄)		
		牛乳・卵・肉・魚・ 大豆製品・海藻	野菜・きのこ・果物	穀物・いも類・種実類・油脂類		
3 (月)	ご飯 牛乳	牛乳		米		610 20.4 17.4 361
	オムレツ	卵 鶏肉	玉ねぎ トマト	でん粉 油	ケチャップ	
	ひき肉とれんこんの炒め物	豚肉	にんじん れんこん エリンギ 枝豆 しょうが	でん粉 油	トウバンジャン しょうゆ 酒	
	白菜と豚肉のスープ	豚肉	にんじん ねぎ 白菜 きくらげ	春雨	鶏がら しょうゆ	
4 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		636 24.8 19.8 306
	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉	りんご レモン 玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖	酒 しょうゆ	
	野菜炒め		キャベツ 玉ねぎ とうもろこし ピー マン にんじん		しょうゆ	
	呉汁	大豆 豆腐 油あげ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ		酒 煮干し	
5 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳		米 麦	赤ワイン カレー粉 カ レールウ デミグラス ソース ケチャップ チャツネ ウスターソー ス	712 23.3 25.0 276
	ポークカレー	豚肉 大豆 	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご にんじん	じゃがいも 油		
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ きゅうり パプリカ	フレンチドレッシング		
6 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		645 25.7 19.8 331
	魚の竜田揚げ	さわら	しょうが	でん粉 米粉 油	酒 しょうゆ	
	ひじきの煮物	豚肉 ひじき	枝豆 こんにゃく にんじん	砂糖 油	みりん しょうゆ 煮 干し 昆布	
	えびだんごのすまし汁	えび たら ほき 大 豆	玉ねぎ 水菜 しいたけ	でん粉 砂糖 豚脂	煮干し 昆布 しょうゆ 酒 えびエ キス ほたてエキス	
7 (金)	ご飯 牛乳	牛乳		米		715 22.3 25.2 288
	鶏肉の塩麴焼き	鶏肉	にんにく		塩麴 酒	
	かぼちゃのサラダ	チーズ	枝豆 きゅうり かぼちゃ にんじん	ノンエッグマヨネーズ		
	野菜スープ 	ベーコン	玉ねぎ キャベツ セロリ アスパラ ガス にんにく にんじん パセリ	じゃがいも	鶏がら	
	ブルーベリーゼリー 		ブルーベリー りんご	水あめ		
11 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		645 23.0 18.6 366
	さんまのみぞれ煮	さんま	大根	砂糖 でん粉	みりん しょうゆ	
	磯香和え	のり	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	砂糖	しょうゆ	
	さつま汁	鶏肉 厚揚げ みそ	ごぼう にんじん ねぎ だいこん こんにゃく	さつまいも	煮干し 酒	
12 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		600 23.9 14.4 283
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマ ン	砂糖 でん粉 油	しょうゆ みりん 酒 みりん	
	野菜のおひたし	かつお節	キャベツ もやし にんじん ほうれ んそう	砂糖	しょうゆ	
	けんちん汁	厚揚げ	ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく しいたけ	里いも ごま油	しょうゆ 酒 煮干し	
13 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳		米 麦		683 23.5 22.1 323
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおさ		米粉 でん粉 油		
	ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり にんじん	ごま ノンエッグマヨネー ズ	しょうゆ	
	豚肉と白菜のキムチ汁	豚肉 豆腐 みそ	白菜 もやし しめじ にんじん にんに く 玉ねぎ りんご しょうが	砂糖 ごま油	酒 みりん しょうゆ がらスープ かつおエキ ス 唐辛子	
14 (金)	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン		656 27.0 29.2 364
	鶏肉の香草焼き 	鶏肉			酒 香草焼きシーズニ ング	
	コールスローサラダ		キャベツ にんじん	コールスロードレッシン グ		
	かぼちゃのスープ	ベーコン 牛乳	玉ねぎ とうもろこし かぼちゃ に んじん パセリ		ポタージュベース 鶏 がら	
	焼きプリンタルト	卵 脱脂粉乳		小麦粉 マーガリン 砂 糖		
17 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳		米 麦		737 25.2 25.5 342
	揚げぎょうざ	豚肉	キャベツ 玉ねぎ 白菜 にんにく しょうが	小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま油 油	魚介エキス しょうゆ	
	中華風酢の物	ハム	きゅうり きくらげ にんじん	春雨 砂糖 ごま油	しょうゆ 酢	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんじん たら にんにく 玉ねぎ しいたけ	でん粉 砂糖 油 ごま 油	チキンブイヨン 酒 テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン	

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			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 とになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるも とになる食品(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		
18 (火)	ご飯 牛乳	牛乳		米		630 20.2 16.0 343
	ししゃもフライ	大豆 ししゃも		小麦粉 でん粉 油 パン粉 コーンフラワー		
	のり酢和え	鶏肉 のり	キャベツ 小松菜 にんじん	でん粉	野菜エキス チキンエキス しょうゆ 酢	
	肉じゃが	牛肉	きぬさや 玉ねぎ こんにやく しいたけ にんじん きぬさや	じゃがいも 砂糖	みりん しょうゆ 酒	
19 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		米		621 26.5 19.1 283
	ブルコギ	牛肉	にんにく しょうが 玉ねぎ アスパラガス にんじん	砂糖 ごま油 油 ごま	みりん 酒 しょうゆ コチュジャン	
	白菜の昆布和え	昆布	白菜 きゅうり にんじん	ごま油	しょうゆ	
	きのこの中華スープ	豚肉	玉ねぎ たけのこ もやし きくらげ エリンギ しめじ えのきたけ にんじん ねぎ		酒 しょうゆ 鶏がら	
20 (木)	ご飯 牛乳	牛乳		米		574 25.2 14.8 296
	あじのパン粉焼き	あじ 	にんにく パセリ	パン粉 オリーブ油	酒 ウスターソース カレー粉	
	野菜サラダ	鶏肉	キャベツ きゅうり 大根 にんじん	和風ドレッシング		
	もずくと卵のスープ	卵 もずく	玉ねぎ にんじん ねぎ	でん粉	鶏がら しょうゆ	
21 (金)	黒糖パン 牛乳	牛乳		黒糖パン		597 23.1 22.4 321
	長崎皿うどん	豚肉 かまぼこ	玉ねぎ キャベツ きくらげ もやし きぬさや しょうが にんじん	揚げチャーメン でん粉 油	酒 しょうゆ チキンブイヨン	
	海藻サラダ	わかめ とさかのり ふのり くまわかめ こんぶ	切干大根 れんこん きゅうり とうもろこし		青じそドレッシング	
	ご飯 牛乳	牛乳		米		
24 (月)	彩野菜とキャベツのメンチカツ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし キャベツ しょうが にんじん	パン粉 でん粉 砂糖 油	しょうゆ	675 19.4 17.0 350
	甘酢和え	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	春雨 砂糖	しょうゆ 酢	
	白玉だんご汁	鶏肉	大根 白菜 こんにやく しいたけ にんじん ねぎ	白玉だんご	しょうゆ 煮干し 昆布	
	ご飯 牛乳	牛乳		米		
25 (火)	あじのピザソースかけ	あじ	にんにく しょうが 玉ねぎ ピーマン トマト	米粉 でん粉 砂糖 油	ケチャップ 酒 赤ワイン ウスターソース	673 26.0 20.8 288
	イタリアンサラダ	鶏肉	きゅうり とうもろこし パプリカ	イタリアンドレッシング でん粉	野菜エキス チキンエキス	
	ポトフ	鶏肉 ウィンナー	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんじん パセリ	じゃがいも	しょうゆ 鶏がら	
	ご飯 牛乳	牛乳		米 		
26 (水)	きのこご飯の具	鶏肉 天ぷら 油揚げ	ごぼう しめじ しいたけ にんじん	砂糖	しょうゆ みりん 酒	660 22.8 20.4 306
	ツナとひじきのサラダ	まぐろ油づけ ひじき	きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	ごまドレッシング		
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	ごぼう こんにやく 大根 玉ねぎ にんじん ねぎ	里いも	酒 煮干し	
	ご飯 牛乳	牛乳		米		
27 (木)	タンダーチキン	鶏肉 ヨーグルト			ケチャップ しょうゆ カレー粉 ウスターソース	668 23.6 26.0 277
	豆と野菜のサラダ	鶏肉	キャベツ 枝豆 とうもろこし きゅうり ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆	でん粉 ノンエッグマヨネーズ	野菜エキス チキンエキス しょうゆ	
	ベーコンと大根のスープ	ベーコン	大根 しめじ 小松菜		酒 鶏がら しょうゆ	
	ご飯 牛乳	牛乳 わかめ		米、砂糖		
28 (金)	ナムル		もやし にんにく ほうれんそう にんじん	ごま ごま油	しょうゆ みりん	689 17.9 18.4 316
	タイピーエン	豚肉 かまぼこ うずら卵	キャベツ 玉ねぎ きくらげ にんじん	春雨 油	しょうゆ 酒 がらスープ	
	大学芋			さつまいも 砂糖 水あめ 油 ごま油	しょうゆ	
	ご飯 牛乳	牛乳		米		
31 (月)	赤魚のから揚げ	赤魚	しょうが	米粉 でん粉 油	酒	621 23.2 17.6 281
	アーモンド和え		キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	砂糖 アーモンド	しょうゆ みりん	
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ わかめ みそ	玉ねぎ しめじ ねぎ	じゃがいも	煮干し	
	ご飯 牛乳	牛乳		米		

調味料の塩こしょうは表示していません。

