

健康食生活実践メニュー									
日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)	調味料・その他	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
1 (月)	ご飯 牛乳 松風焼き 磯香和え 大豆の煮もの じゃが芋のみそ汁	牛乳	牛乳	精白米 強化米		863	36.4	24.0	372
		卵 豆腐 鶏肉	人参 玉ねぎ 小ねぎ	油 砂糖	醤油 塩 みりん				
		のり かつお節	ほうれん草 人参 もやし		醤油				
		大豆 角天	人参 椎茸 いんげん	こんにゃく 砂糖	醤油 酒				
2 (火)	ご飯 牛乳 麻婆なす シュウマイ 中華卵スープ	牛乳	なす 玉ねぎ にん 生姜 ビーマン 人参 椎茸	精白米 強化米		790	28.6	23.4	334
		豚肉 味噌		油 砂糖 片栗粉	醤油 みりん 酒 豆板醤テンメンジャン				
		シュウマイ			ポン酢				
		卵 豆腐	人参 玉ねぎ チンゲン菜	片栗粉	鶏ガラスープ 醤油 酒 塩 胡椒				
3 (水)	ご飯 牛乳 タンドリーチキン とうもろこし ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳	とうもろこし	精白米 強化米		880	32.5	29.4	280
		鶏肉 ヨーグルト	人参 玉ねぎ パセリ	バター	ケチャップ 塩 カレー粉				
		ベーコン	玉ねぎ 人参 きくらげ えのき パセリ	油	塩 胡椒 フイヨン				
		ソーセージ			塩 フイヨン ガラスープ				
4 (木)	ご飯 牛乳 肉うどん 棒棒鶏サラダ ふりかけ 根菜チップス	牛乳	ごぼう 人参 ねぎ 干しシイタケ	精白米 強化米		874	29.2	19.0	354
		牛肉 かまぼこ	きゅうり もやし	うどん麺	醤油 みりん 塩 いりこだし 昆布だし				
		鶏肉 ふりかけ	蓮根	春雨	棒棒鶏ドレッシング				
				さつま芋 油	塩				
5 (金)	ご飯 牛乳 サバの味噌煮 ごま酢和え 冬瓜汁	牛乳	しょうが	精白米 強化米		835	34.8	26.8	321
		サバ 味噌	人参 キャベツ きゅうり もやし	砂糖	みりん 醤油 酒				
		油揚げ	冬瓜 人参 しめじ しょうが ねぎ	ごま 砂糖	塩 酢 醤油				
		鶏肉			塩 醤油 いりこだし 昆布だし				
8 (月)	ご飯 牛乳 親子丼 春雨と野菜の胡麻和え 厚揚げの味噌汁	牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ 干し椎茸	精白米 強化米		856	34.3	24.2	474
		鶏肉 卵	キャベツ きゅうり ほうれん草 人参	砂糖 油	醤油 酒				
				ごま 砂糖	醤油				
		厚揚げ わかめ 味噌	大根 玉ねぎ えのき		煮干し(だし)				
9 (火)	ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 青椒肉絲 かみかみサラダ もずくスープ	牛乳		精白米 強化米		869	35.7	23.2	362
		竹輪 青のり		小麦粉 片栗粉 油	醤油 酒				
		豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 だけのこ ビーマン	砂糖 片栗粉	オイスターソース 醤油				
		豚肉 大豆	玉ねぎ ごぼう 人参 生姜 にんにく トマト	油	コンソメ カレー粉 塩				
10 (水)	ご飯 牛乳 ナポリタン フレンチサラダ 豚肉と筍のオイスターソース炒め 枝豆	牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく トマト	精白米 強化米		888	34.0	29.0	329
		ベーコン チーズ	キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ オリーブ油砂糖	塩 こしょう ケチャップ				
			玉ねぎ だけのこ ねぎ ビーマン にんにく	油 砂糖	フレンチドレッシング 胡椒				
		枝豆			酒 オイスターソース 醤油				
11 (木)	ご飯 牛乳 魚の揚げびたし 玉ねぎとわかめのサラダ 冬瓜の薄くす煮	牛乳		精白米 強化米		871	34.1	28.7	311
		鯖	玉ねぎ きゅうり ビーマン	砂糖 油 小麦粉 片栗粉	醤油 みりん				
		わかめ	玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	砂糖 ごま	和風ドレッシング				
		鶏肉 エビ	冬瓜 人参 しめじ		みりん 醤油 塩 かつお節だし だし昆布				
12 (金)	ご飯 牛乳 トマトオムレツ テンペと蓮根のごまがらめ わかめのみそ汁	牛乳	マッシュルーム	精白米 強化米		927	32.9	30.5	504
		オムレツ	蓮根 小松菜 人参		ケチャップ デミグラスソース ワイン みりん				
		テンペ 豚肉	人参 玉ねぎ ねぎ	油 ごま 砂糖	醤油 酒 みりん 酢				
		わかめ 油揚げ みそ	人参 玉ねぎ ねぎ		煮干し(だし)				
15 (月)			敬老の日						
16 (火)	ご飯 牛乳 きびなごの唐揚げ 五目きんぴら キャベツの梅和え 鶏ごぼう汁	牛乳		精白米 強化米		758	28.9	18.4	377
		きびなご	人参 いんげん	でん粉 油	塩 こしょう				
		さつま揚げ 茎わかめ	キャベツ きゅうり 人参 梅干し	こんにゃく ごま ごま油 砂糖	みりん 唐辛子 醤油				
		鶏肉 豆腐	大根 人参 ごぼう ねぎ	砂糖	醤油				
17 (水)	ご飯 牛乳 カレーうどん シーフードサラダ ふきと湯葉の含め煮 梨	牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ねぎ	精白米 強化米		914	34.3	29.1	516
		豚肉	蓮根 もやし きゅうり	油	カレールー ソース 醤油 いりこだし				
		ツナ えび あさり わかめ みそ	ふき 人参	ごま 砂糖 油 ごま油	醤油				
		湯葉	梨		かつお(だし) 醤油				
18 (木)	ご飯 牛乳 クリームシチュー 千草焼 ほうれん草ソテー	牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 コーン	精白米 強化米		900	30.0	31.6	344
		鶏肉 牛乳 生クリーム	ほうれん草 コーン キャベツ	じゃが芋 バター	シチューの素 塩 胡椒				
		千草焼							
		ソーセージ			塩 胡椒 フイヨン				
19 (金)	ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ ペンのトマト煮 ツナサラダ コンソメスープ	牛乳	生姜 にんにく	精白米 強化米		976	32.9	41.9	304
		鶏肉	玉ねぎ セロリ トマト パセリ にんにく	小麦粉 片栗粉 油	醤油 酒				
		ベーコン チーズ	きゅうり キャベツ 人参	オリーブ油 砂糖	塩 こしょう ケチャップ ワイン				
		ツナ	玉ねぎ 大根 人参 えのき パセリ	マヨネーズ					
22 (月)	ご飯 牛乳 鯖のみぞれ煮 野菜の昆布和え 肉じゃが	牛乳		精白米 強化米		894	29.4	24.7	339
		鯖のみぞれ煮	キャベツ 小松菜	ごま油	醤油				
		塩こんぶ	人参 玉ねぎ いんげん 椎茸	油 じゃが芋 さとう	醤油 みりん 酒				
		豚肉							
23 (火)			秋分の日						
24 (水)	ご飯 牛乳 メンチカツ カリカリ蓮根 豚汁	牛乳		精白米 強化米		885	29.3	28.3	364
		メンチカツ	蓮根	油					
			ごぼう 人参 ねぎ 大根	油 アーモンド 砂糖	醤油 みりん				
		豚肉 厚揚げ みそ		こんにゃく じゃが芋 油	いりこだし 酒				
25 (木)	ご飯 牛乳 ナン 夏野菜カレー 海藻サラダ フルーツゼリー	牛乳	玉ねぎ ビーマン 南瓜 人参 なす トマト	精白米 強化米		975	34.6	23.6	334
		豚肉	きゅうり キャベツ コーン	油 バター	カレールー ソース デミグラスソース チャンネ 醤油				
		海藻mix	みかん缶 バイン もも		青じそドレッシング				
		フルーツゼリー		野菜ゼリー					
26 (金)	ご飯 牛乳 エビチリ なすの揚げおろし 春雨サラダ ワタンスープ	牛乳	玉ねぎ にんにく しょうが	精白米 強化米		884	27.2	27.2	329
		えびフリッター	なす 大根 しょうが	砂糖	ケチャップ 酢 豆板醤				
			きゅうり キャベツ ビーマン	油	醤油 みりん				
		豚肉	人参 玉ねぎ もやし チンゲン菜	春雨 ごま油 砂糖	醤油 酢 塩				
29 (月)	ご飯 牛乳 西京焼き 切干大根の甘辛炒め 魚そうめんのすまし汁	牛乳		精白米 強化米		792	35.5	21.7	343
		さわり みそ	切干大根 人参 しめじ ニラ しょうが にんにく	ごま 砂糖	醤油 みりん				
		豚肉	玉ねぎ えのき 人参 ねぎ	油 ごま油 砂糖 ごま	テンメンジャン				
		魚そうめん			かつお(だし) だし昆布 醤油 塩				
30 (火)	ご飯 牛乳 おろしハンバーグ かぼちゃのサラダ トマト入り卵スープ	牛乳		精白米 強化米		887	28.6	31.6	310
		ハンバーグ	大根 しょうが	砂糖	醤油 みりん 酒				
			南瓜 きゅうり 玉ねぎ	油 砂糖	塩 胡椒				
		卵 ベーコン	玉ねぎ トマト チンゲン菜 コーン	片栗粉	塩 醤油 コンソメ 酒 鶏ガラスープ				
9月の平均						876	32	27	360

○赤色のグループ…血液・肉・骨をつくるものとなる食品群。魚・肉・卵・大豆製品・海藻類など

○緑色のグループ…体の調子を整える食品群。皮ふや粘膜の保護、栄養の吸収を助けてくれます。緑黄色野菜・淡色野菜・くだものなど

○黄色のグループ…エネルギーや体温となる食品群。穀類・いも類・糖質・油脂・ナッツ類など