

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1	月	ごはん	ぎゅうにゅう	いかのカレーやき アスパラガスのこんぶあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう いか しおふきこんぶ とうふ あぶらあげ	こめ ごまあぶら じゃがいも	しょうが アスパラガス キャベツ きゅうり コーン だいこん にんじん ごぼう しめじ つきこんにやく ながねぎ	575	26.1
2	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	つけナポリタン ひじきマリネ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ウインナー ひじき かたくちいわし	ソフトめん あぶら ハヤシルウ さとう	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ	682	25.4
3	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのあまずあん かりこりきゅうり わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なた わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら いりごま じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり メンマ こまつな ながねぎ	604	23.0
4	木	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのこくとうに ももいろサラダ とりだんごじる	ぎゅうにゅう いわし とうふ とりにく	こめ くるざとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん うめ しめじ だいこん ごぼう さやえんどう	657	25.6
5	金	ごはん	ぎゅうにゅう	やさいとおさかなのステーキ いそコーンあえ かきたまみそじる	ぎゅうにゅう しろみぎかな かんてん きざみのり とうふ たまご みそ だいた	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ	にんじん もやし ほうれんそう コーン たまねぎ こまつな ながねぎ	623	21.7
8	月	たこごぼろの ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくあつやきたまご ゆかりあえ ぐだくさんみそじる	たこ ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ わかめ みそ だいた	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ごぼう たけのこ もやし にんじん きゅうり ゆかり たまねぎ えのきたけ ながねぎ	578	23.3
9	火	フォカッチャ	ぎゅうにゅう	チュフテ (にくだんごのケチャップがけ) マッシュポテト マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ベーコン	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ あかピーマン にんじん キャベツ コーン	574	21.3
10	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものゆかりあげ おひたし しおぶたじる	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ	こめ こむぎこ あぶら	きゅうり ほうれんそう にんじん キャベツ コーン もやし ながねぎ	640	27.2
11	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくと うずらたまごのカレー ひじきとあおだいずのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ひじき あおだいず	こめ おおむぎ あぶら じゃがいもアーモンド	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ	728	24.4
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのにはいずやき こんにやくのごまみそいため もずくスープ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ もずく	こめ あぶら さとう いりごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが ごぼう にんじん つきこんにやく さやいんげん こまつな ながねぎ	615	26.5
15	月	ごはん	ぎゅうにゅう	カップなっとう くきわかめきんぴら にくじゃが	ぎゅうにゅう なっとう くきわかめ さつまあげ ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん つきこんにやく たまねぎ しらたき えだまめ	661	27.9
16	火	ゆでちゅうかめん	ぎゅうにゅう	しろごまたんたんめん のりしおビーンズ こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいた あおのり しおふきこんぶ	ゆでちゅうかめん あぶら ねりごま すりごま ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ たら ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	684	30.1
17	水	ごはん	ぎゅうにゅう	やさじやけ ごまいりポテトサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう さけ とうふ	こめ じゃがいも いりごま はるさめ	しょうが にんにく にんじん きゅうり メンマ ほししいたけ ながねぎ	629	26.7
18	木	ごはん	ぎゅうにゅう	えびしゅうまい メンマとキャベツのみそいため マーボーあつあげ	ぎゅうにゅう たら えび ぶたにく だいた みそ ひとつくちあつあげ	こめ かたくりこ さとう こむぎこ あぶら	たまねぎ キャベツ メンマ にんじん きくらげ しょうが にんにく たけのこ ながねぎ ほししいたけ	701	26.3
19	金	こめこパン	ぎゅうにゅう	【しよくいくのみ】 セルフホットドッグ(チュパプチ) 〜ゆきしたニンジンソースをそえて〜 アーモンドサラダ プザラ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく えび ベーコン	こめこパン パンこ かたくりこ さとう アーモンド あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ピーマン にんじん しめじ セロリー さやいんげん にんにく パセリ	606	29.1
22	月	コーンライス	ぎゅうにゅう	しろみぎかなのマスタードやき ブロッコリーサラダ まめストローネ	ぎゅうにゅう しろみぎかな ベーコン ミックスビーンズ	こめ バター あぶら シュルマカロニ さとう	コーン ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ トマト パセリ	587	26.9
23	火	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのやくみソースかけ たくあんあえ めぎすのつみれとアスパラの ごまみそじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひとつくちあつあげ みそ めぎすつみれ だいた	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ねりごま すりごま	ながねぎ しょうが きゅうり キャベツ たくあん にんじん たまねぎ アスパラガス	638	25.0
24	水	ごはん	ぎゅうにゅう	だいたコロケ しょうゆフレンチ かぶのポトフ	ぎゅうにゅう だいた ぶたにく ウインナー ベーコン	こめ パンこ かたくりこ さとう こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし キャベツ かぶ パセリ	729	23.6
25	木	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのビビンバ チャムチチゲ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ツナ ヨーグルト	こめ ごまあぶら さとう いりごま	しょうが にんにく ぜんまい たけのこ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ キムチ ながねぎ	670	33.1
26	金	こめこパン	ぎゅうにゅう	りんごジャム トマトオムレツ フレンチアーモンドサラダ とうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とうにゅう	こめこパン りんごジャム あぶら アーモンド じゃがいも しろいんげんまめ	りんご キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ	650	26.0
29	月	ごはん	ぎゅうにゅう	がんもどきやさいあんかけ さやいんげんのごまあえ たまごスープ	ぎゅうにゅう ミニがんも ぶたにく とうふ たまご	こめ さとう かたくりこ すりごま じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ さやいんげん もやし ながねぎ	656	24.7
30	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さめのフライ とうにゅうのはな なつのつべいじる	ぎゅうにゅう おから さめ ベーコン ちくわ とうにゅう ひとつくちあつあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	えだまめ にんじん ながねぎ ごぼう なす こんにやく ほししいたけ オクラ	753	27.5

一食平均エネルギー：647 Kcal

たんぱく質：26.0 g

脂質：19.2 g

食塩：2.4 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。