

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質
9 木	あけぼのごはん もち入り七草汁 松風焼き 野菜の磯香あえ	○	牛乳,鶏肉,豆腐,刻みのり	七分つき米,こま,トック,三温糖	にんじん,だいこん,ごぼう,かぶ,かぶ(葉),白菜,せり,ねぎ,(干)しいたけ,もやし,こまつな	572 kcal 28.0 g 18.1 g
10 金	ゆかりごはん ぶりの照り焼き ゆず香る白菜あえ 白玉しるこ	○	牛乳,ぶり,あずき	七分つき米,油,三温糖,さとう,白玉もち	しょうが,白菜,にんじん,しめじ,ゆず	696 kcal 28.0 g 19.3 g
14 火	メキシカンライス キャベツスープ マセドアンサラダ キャロットゼリー	○	ウィンナー,牛乳,ベーコン,粉寒天,粉ゼラチン	七分つき米,バター,油,じゃがいも,三温糖,さとう	にんにく,セロリー,たまねぎ,ホールコーン(レトルト),ピーマン,ホールトマト(缶),にんじん,キャベツ,きゅうり,みかんジュース	572 kcal 15.7 g 17.6 g
15 水	はちみつレモントースト コーンシチュー ブロッコリーのサラダ	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,粉チーズ	胚芽食パン,バター,はちみつ,油,じゃがいも,小麦粉,三温糖	レモン,たまねぎ,にんじん,クリームコーン(レトルト),ホールコーン(レトルト),(冷)グリーンピース,キャベツ,ブロッコリー,にんじん	658 kcal 23.9 g 30.9 g
16 木	ごはん 中華風わかめスープ オレンジチキン 野菜の中華漬	○	牛乳,鶏肉,豆腐,生わかめ	七分つき米,油,こま,三温糖,小麦粉,揚げ油,でん粉,こま油	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ,みかんジュース,キャベツ,きゅうり	628 kcal 25.3 g 26.5 g
17 金	ごはん いも煮 野菜のごまだれかけ くだもの(みかん)	○	牛乳,豚肉,わかめ	米(有機米),さといも,じゃがいも,三温糖,こま油	こんにゃく,にんじん,ごぼう,しめじ,ねぎ,こまつな,キャベツ,みかん	594 kcal 21.0 g 13.2 g
20 月	サフランライス コンソメスープ さばのハーブグリル ラタトゥユソース	○	牛乳,鶏肉,さば,ベーコン	七分つき米,バター,オリーブ油	たまねぎ,キャベツ,にんじん,パセリ,にんにく,なす,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,ホールトマト(缶)	600 kcal 23.1 g 28.8 g
21 火	汁なしタンタンメン もやしのゴマ風味 フルーツポンチ	○	豚肉,牛乳	ラーメン,油,こま油,三温糖,でん粉,こま,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,にら,もやし,みかん(缶),パイナップル(缶),もも(缶)	620 kcal 27.4 g 20.2 g
22 水	ひじきごはん みそ汁(生揚げ) ししゃもの磯辺揚げ 野菜のからししょうゆかけ	○	鶏肉,干ひじき,牛乳,生揚げ,わかめ,ししゃも,あおのり	七分つき米,油,三温糖,じゃがいも,小麦粉,揚げ油	にんじん,ごぼう,(干)しいたけ,たまねぎ,こまつな,もやし	582 kcal 28.9 g 19.5 g
23 木	フルコギ丼 わかめスープ アップルパイ	○	豚肉,牛乳,生わかめ	七分つき米,油,三温糖,こま,こま油,ぎょうざの皮,さとう,揚げ油	にんにく,たまねぎ,にんじん,もやし,にら,しょうが,ねぎ,りんご	600 kcal 21.5 g 21.2 g
24 金	食パン クリームシチュー キャベツサラダ	○	牛乳,鶏肉,粉チーズ,生クリーム	国内産小麦粉食パン,いちごジャム,油,じゃがいも,バター,小麦粉,三温糖	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),(冷)グリーンピース,キャベツ	614 kcal 22.9 g 27.4 g
27 月	ごはん 粕汁 鮭の塩焼き ひと塩野菜 くだもの(みかん)	○	牛乳,豚肉,豆腐,鮭	七分つき米,じゃがいも	にんじん,こんにゃく,ごぼう,だいこん,ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり,みかん	574 kcal 31.2 g 14.6 g
28 火	ごはん けんちん汁 くじらの竜田あげ 五目豆	○	牛乳,鶏肉,豆腐,くじら肉,大豆	七分つき米,油,さといも,三温糖,でん粉,小麦粉,揚げ油	こんにゃく,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,しょうが,たけのこ(水蒸),干しいたけ	629 kcal 34.7 g 20.9 g
29 水	冬野菜のカレーライス 手作り福神漬け りんご	○	豚肉,牛乳	七分つき米,油,じゃがいも,バター,小麦粉,はちみつ,三温糖	にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん,カリフラワー,ブロッコリー,きゅうり,だいこん,れんこん,なす,しょうが,りんご	621 kcal 19.6 g 19.7 g
30 木	スパゲッティナポリタン フレンチサラダ キャロットケーキ	○	ベーコン,ウィンナー,牛乳,鶏卵	スパゲッティ,油,三温糖,小麦粉,バター,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム(缶),キャベツ,きゅうり,りんご,みかんジュース	671 kcal 20.3 g 25.3 g
31 金	パンプキンパン 白菜とウィンナーのスープ スペイン風オムレツ マカロニサラダ	○	牛乳,ウィンナー,ベーコン,豚肉,鶏卵	パンプキンパン,じゃがいも,バター,マカロニ,オリーブ油,三温糖	にんじん,もやし,セロリー,白菜,たまねぎ,ピーマン,パセリ,キャベツ,きゅうり,にんじん	662 kcal 28.5 g 30.4 g

※材料等の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。