

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
3 火	ドライカレー コーンサラダ ぶどうゼリー	○	豚肉,牛乳,粉寒天,粉ゼラチン	七分つき米,油,三温糖	にんにく,しょうが,セロリー, たまねぎ,にんじん,キャベツ, マッシュルーム,ホールコーン缶, ぶどうジュース	600 kcal 20.2 g 18.5 g
4 水	あげパン (きな粉) ワンタンスープ 春雨サラダ	○	きな粉,牛乳,豚肉,ハム	ショートニングパン,グラニュー糖, ごま油,ワンタンの皮,緑豆春雨, 油,三温糖	にんじん,だけのご水煮,もやし, 干しいたけ,ねぎ,しょうが, こまつな,きゅうり,たまねぎ	592 kcal 23.2 g 28.4 g
5 木	ジャージャー麺 もやしのごま風味 米粉の蒸しパン	○	豚肉,牛乳,鶏卵,豆乳	冷凍ラーメン,油,ごま油,三温糖, でん粉,ごま,米粉,黒砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,きゅうり,もやし,にら	697 kcal 30.1 g 26.4 g
6 金	ごはん けんちん汁 鮭の和風ステーキソース 野菜のからし醤油あえ	○	牛乳,鶏肉,こんぶ,かつお中厚削り, 豆腐,鮭	七分つき米,油,ごま油,三温糖	こんにゃく,ごぼう,にんじん, だいこん,ねぎ,たまねぎ,もやし, こまつな	573 kcal 32.7 g 16.4 g
9 月	キャロットライス&ホワイトソース マセドアンサラダ くだもの(なし)	○	ベーコン,鶏肉,いか,豆乳, 粉チーズ,牛乳	七分つき米,バター,油,小麦粉, じゃがいも,三温糖	にんじん,たまねぎ,パセリ, マッシュルーム,きゅうり, ホールコーン缶,なし	653 kcal 23.6 g 23.4 g
10 火	ひじきごはん みそ汁 ししゃもの天ぷら 野菜のおかかかけ	○	鶏肉,油揚げ,干ひじき,牛乳, こんぶ,かつお中厚削り, さばうるめ中厚削り,生揚げ, わかめ,ししゃも,糸けすり	七分つき米,油,三温糖,小麦粉	にんじん,ごぼう,干しいたけ, たまねぎ,もやし,白菜,こまつな	598 kcal 31.5 g 21.6 g
11 水	ガーリックトースト チキンのトマトシチュー 野菜のイタリアンドレッシングかけ	○	粉チーズ,牛乳,鶏肉	ソフトフランスパン,バター, オリーブ油,油,じゃがいも, 小麦粉,三温糖	にんにく,パセリ,しょうが, セロリー,にんじん,たまねぎ, ホールトマト缶,キャベツ,きゅうり	657 kcal 23.7 g 23.1 g
12 木	チンジャオロースー丼 ビーフンスープ サーターアンダーギー	○	豚肉,凍り豆腐,牛乳,鶏肉,鶏卵	七分つき米,油,三温糖,ビーフン, 小麦粉,黒砂糖	ピーマン,にんにく,しょうが, だけのご水煮,にんじん,たまねぎ, ねぎ,きくらげ	717 kcal 29.7 g 24.7 g
13 金	ごはん 塩こんぶのふりかけ 肉じゃがうま煮 野菜のこまだれかけ	○	牛乳,塩昆布,豚肉,花かつお, 凍り豆腐	七分つき米,三温糖,ごま油, じゃがいも,ごま	たまねぎ,にんじん,こんにゃく, さやえんどう,こまつな,もやし	598 kcal 24.8 g 17.0 g
16 月	敬老の日					
17 火	ふわふわそぼろごはん お月見だんご汁 即席漬	○	鶏肉,凍り豆腐,牛乳,こんぶ, かつお中厚削り,豆腐	七分つき米,油,三温糖,白玉粉	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ, だいこん,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり, にんじん,しょうが	627 kcal 30.1 g 18.1 g
18 水	五目あんかけ焼きそば 野菜の中華味 杏仁豆腐	○	豚肉,豚骨,いか,うすら卵水煮, 牛乳,粉寒天,無糖練乳	蒸し中華めん,油,でん粉,三温糖, ごま油,ごま	しょうが,にんにく,にんじん, たまねぎ,だけのご水煮,きくらげ, 白菜,チンゲンツァイ,キャベツ, だいこん,きゅうり,パイン缶,もも缶, みかん缶	588 kcal 22.6 g 19.3 g
19 木	ごはん かきたま汁 ソイのレモン醤油かけ カリカリ油揚げと野菜のひたし	○	牛乳,こんぶ,かつお中厚削り, 豆腐,鶏卵,ソイ,油揚げ	七分つき米,でん粉,小麦粉,米粉, 三温糖	たまねぎ,えのきたけ,こまつな, レモン,もやし,にんじん	607 kcal 31.0 g 16.9 g
20 金	カレーライス バリバリサラダ キャロットゼリー	○	豚肉,牛乳,粉寒天,粉ゼラチン	七分つき米,油,じゃがいも, バター,小麦粉,三温糖, ワンタンの皮	にんにく,しょうが,セロリー, たまねぎ,にんじん,ホールトマト缶, りんご,キャベツ,にんじん,きゅうり, オレンジジュース	707 kcal 20.2 g 24.1 g
24 月	秋分の日振替休日					
24 火	ごはん 呉汁 さばの七味焼き 小松菜ともやしのおひたし	○	牛乳,こんぶ,かつお中厚削り, さばうるめ中厚削り,鶏肉,油揚げ, 大豆,さば	七分つき米,三温糖,ごま	だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく, ねぎ,にんにく,しょうが,こまつな,もやし	643 kcal 30.9 g 26.6 g
25 水	いちごジャムサンド コーンチャウダー にんじんサラダ	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,豆乳, 生クリーム,ツナ缶	食パン,いちごジャム,油, じゃがいも,バター,小麦粉, 三温糖,ごま	たまねぎ,にんじん,クリームコーン缶, ホールコーン缶,パセリ,きゅうり	594 kcal 22.7 g 21.5 g
26 木	ごはん 根菜汁 たらの麦みそ焼き おひたし	○	牛乳,こんぶ,かつお中厚削り, 鶏肉,豆腐,すけとうだら	七分つき米,油,さといも,三温糖, ごま,おおむぎ	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,もやし, こまつな	617 kcal 31.6 g 16.4 g
27 金	コーンピラフ かぼちゃのポタージュ 玉ねぎドレッシングのサラダ	○	鶏肉,牛乳,生クリーム	七分つき米,バター,油,じゃがいも, 三温糖	たまねぎ,にんじん,ホールコーン缶,パセリ, かぼちゃ,セロリー,キャベツ,にんじん,きゅ うり	564 kcal 23.7 g 21.0 g
30 月	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 カレーコロッケ 野菜のゆかりあえ	○	牛乳,こんぶ,かつお中厚削り, さばうるめ中厚削り,豆腐,わかめ, 豚肉	七分つき米,じゃがいも,油,小麦粉, パン粉	たまねぎ,えのきたけ,キャベツ,きゅうり	651 kcal 24.3 g 22.9 g

※材料等の都合で献立を変更することがありますので、ご了承ください。