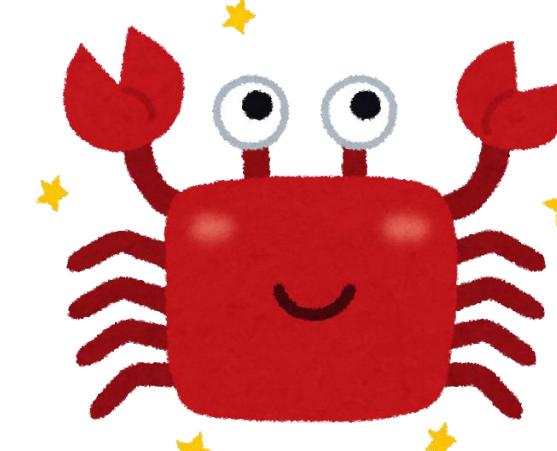



日 曜日	献立名					主な食材材料						エネルギー Kcal	たんぱく質 g+RRC[14]:R13	
	牛乳	主食 主にごはん・パン・めん	主菜 主に魚・肉・卵・豆腐	副菜 主に野菜や海藻	汁物	デザート 主に果物	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも・砂糖			6群 油脂類
1月	○	小松菜チャーハン		ごま風味春雨サラダ	卵入りコーンスープ		鶏卵、ツナ、ハム、豚肉	牛乳	ごまつな、にんじん	ねぎ、もやし、きゅうり、たまねぎ、コーン	無洗米、はるさめ、砂糖、じゃがいも、片栗粉	油、白ごま	842	29.5
2火	○	セサミトースト		ひよこ豆入りゆで野菜	トマシチュー	ミルクゼリー(ブルーベリーソース)	鶏肉、ひよこ豆、ゼラチン	牛乳、生クリーム、粉寒天	にんじん、トマト缶	たまねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、ブルーベリージャム	食パン、小麦粉、砂糖、じゃがいも	マーガリン、ごま油、バター、ごま油	857	30.7
3水	○	ごはん	鮭の南部焼き	じゃがいものきんぴら炒め	みそ汁		鮭、豚肉、生揚げ	牛乳、わかめ	にんじん、いんげん、ごまつな	ごぼう、はくさい、ねぎ	無洗米、砂糖、こんにやく、じゃがいも	ごま油	824	40.4
4木	○	ごはん	ホイコーロー		中華スープ		豚肉、鶏肉、鶏卵	牛乳	にんじん、ピーマン、赤ピーマン、ごまつな	にんにく、しょうが、干しいたけ、たけのこ、たまねぎ、キャベツ	無洗米、砂糖、片栗粉	ごま油、ごま油	749	30.6
5金	○	七夕献立 ちらしずし		じゃがいも入りゆで野菜	そうめん汁	小玉ずいか	あなご、鶏卵、豆腐、鶏肉	牛乳	にんじん、いんげん、ごまつな	かんぴょう、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、コーン、ねぎ、小玉ずいか	無洗米、砂糖、じゃがいも、そうめん	油	823	29.5
8月	○	ごはん(ごま)	かぼちゃのクロquette	ゆで野菜土佐じょうゆ	めかたま汁		豚肉、糸がきかつお、豆腐、鶏卵	牛乳、スキムミルク、めかぶ	にんじん、かぼちゃ、ごまつな、万能ねぎ	たまねぎ、はくさい、もやし、干しいたけ	無洗米、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、パン粉、片栗粉	ごま油	824	28.4
9火	○	カレー風味きつね丼		和風サラダ	みそ汁		豚肉、油揚げ	牛乳、わかめ	にんじん	たまねぎ、しめじ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、えのき	無洗米、砂糖、じゃがいも、片栗粉	油	811	31.0
10水	○	ターメリックライス	チリコンカン	アーモンド入りゆで野菜		フルーツのヨーグルト添え	豚肉、大豆、ひよこ豆	牛乳、ヨーグルト	にんじん、赤ピーマン、トマト缶、ごまつな	にんにく、たまねぎ、黄ピーマン、キャベツ、きゅうり、みかん缶、黄桃缶、パイナップル	無洗米、じゃがいも、砂糖	バター、油、アーモンド	912	32.8
11木	○	とうもろこしごはん	シルバーのフライ	こんにやくとじゃがいものピリ辛	春雨スープ		シルバー、鶏肉、豆腐	牛乳	にんじん、ごまつな	とうもろこし、ごぼう、干しいたけ、はくさい、ねぎ	無洗米、小麦粉、パン粉、こんにやく、じゃがいも、砂糖、はるさめ	油、ごま油	829	33.7
12金	○	つけめん	春巻き			サイダーゼリー	豚肉	牛乳、粉寒天	にんじん、ごまつな	しょうが、もやし、にんにく、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、キャベツ、ねぎ、黄桃缶	中華めん、片栗粉、春巻きの皮、はるさめ、砂糖、小麦粉	油、ごま油	746	27.9
15月	 <h2 style="display: inline;">海の日</h2> 													
16火	○	ごはん 昆布ふりかけ	トマト肉じゃが	油揚げのサラダ			豚肉、いか、えび、鶏卵	牛乳	にんじん、トマト、かぼちゃ、ピーマン	にんにく、なす、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、冷凍みかん	無洗米、じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、バター	766	27.5
17水	○	高野豆腐ごはん	ししゃもの磯辺揚げ、ちくわの石垣揚げ	ゆで野菜	みそ汁		豚肉	牛乳、チーズ、じゃこ	にんじん、トマト缶、ごまつな	にんにく、たまねぎ、セロリ、エリンギ、キャベツ、もやし	スパゲッティ、小麦粉、じゃがいも、砂糖	油、バター、ごま油、ごま	858	36.8
18木	○	世界の料理 フランス ビスキュイトースト		フレンチサラダ	ポトフ		まさば、粉かつお、ツナ、油揚げ、豆腐	牛乳、わかめ	万能ねぎ、にんじん	しょうが、キャベツ、きゅうり、はくさい、ねぎ	無洗米、砂糖	油、ごま油	753	32.2
19金	○	ごはん	マーボー豆腐		青菜と卵のスープ	冷凍みかん	いか、鶏肉、鶏卵	牛乳、わかめ	にんじん、ごまつな	にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、もやし、冷凍みかん	無洗米、片栗粉、砂糖、じゃがいも	油、ごま、ごま油	842	37.5
8/27火	○	夏野菜のカレーライス		炒り卵入りゆで野菜		なし	豚肉、いか、えび、鶏卵	牛乳	にんじん、トマト、かぼちゃ、ピーマン	にんにく、なす、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、なし	無洗米、じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、バター	846	29.2
28水	○	ごはん	さばのねぎソース	ツナ入りゆで野菜	みそ汁		まさば、粉かつお、ツナ、油揚げ、豆腐	牛乳、わかめ	万能ねぎ、にんじん	しょうが、キャベツ、きゅうり、はくさい、ねぎ	無洗米、砂糖	油、ごま油	786	38.0
29木	○	スパゲッティミートピーンズ		ローストポテトキャベツのあえもの			豚肉	牛乳、チーズ、じゃこ	にんじん、トマト缶、ごまつな	にんにく、たまねぎ、セロリ、エリンギ、キャベツ、もやし	スパゲッティ、小麦粉、じゃがいも、砂糖	油、バター、ごま油、ごま	761	33.2
30金	○	ごはん	いかのチリソース	ゆで野菜中華ドレッシング	むらくも汁		いか、鶏肉、鶏卵	牛乳、わかめ	にんじん、ごまつな	にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、もやし	無洗米、片栗粉、砂糖、じゃがいも	油、ごま、ごま油	800	37.3



やっぱり 早起き・早寝・朝ごはん

