

日・曜	4日(月)			5日(火)			6日(水)			7日(木)			8日(金)			11日(月)			12日(火)			13日(水)			14日(木)			15日(金)			19日(火)					
献立名	ごはん 牛乳 いわしフライ ひじきと大豆の煮物 そうめん汁			味付パン 牛乳 鶏の照焼き チンゲン菜のソテー 豆と根菜のトマト煮			麦ごはん 牛乳 肉シューマイ キャベツのレモン風味 マーボー豆腐			ごはん 牛乳 白身魚フライ 野菜炒め けんちん汁			バターパン 牛乳 ミンチカツ ゆで野菜 春雨スープ			きのこごはん 牛乳 トンカツ ゆでキャベツ 豆乳汁			米粉パン 牛乳 秋なすのミートスパゲティ れんこんサラダ			ごはん 牛乳 いか天の南蛮漬け みそすいとん ひじきの佃煮			ごはん 牛乳 チーズチキンカツ ほうれん草とツナのソテー きんぴらごぼう アセロラゼリー			米粉パン 牛乳 てりやきハンバーグ ゆでブロッコリー コーンクリームスープ			米粉パン コーヒー牛乳 つくね串 やきそば フルーツかん					
材料名および使用量 (g)	米	100	5	* 味付パン	1個	5	麦ごはん	100	5	米	100	5	* バターパン	1個	5	あつという米	70	5	* 米粉パン	1個	5	米	100	5	米	100	5	* 米粉パン	1個	5	* 米粉パン	1個	5			
	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	アルファ化もち米	15	5	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2
	* (冷)いわしフライ	1個	1	(冷)鶏照焼き	1個	1	* (冷)肉シューマイ	2個	1	* (冷)白身魚フライ	1個	1	* (冷)ミンチカツ	1個	1	水	115		* スパゲティ(半分)	40	5	* (冷)いか天ぶら	1個	1	* (冷)チーズチキンカツ	1個	1	(冷)ハンバーグ	1個	1	ミルメーク(コーヒー)	1袋	5			
	油	3	6	チンゲン菜	40	3	キャベツ	20	4	* タルタルソース	1個	6	油	3	6	鶏肉	15	1	合挽肉	30	1	油	5	6	油	3	6	さとう	1.5	5	* (冷)つくね串	2本	1			
	豚肉	10	1	油	0.5	6	にんじん	10	3	油	3	6	ケチャップソース	1袋	3	エリンギ	8	4	たまねぎ	30	4	ねぎ	3	4	(冷)ほうれん草	30	3	* しょうゆ(濃口)	3		* (冷)ポークやきそば	80	5			
	干しひじき	1.5	2	塩	0		さとう	3	5	(冷)チキンウィナー	10	1	キャベツ	30	4	しめじ	8	4	なす	30	4	酢	3		ツナ油漬	7	1	みりん(本みりん)	3		* (冷)中華めん	5	5			
	大豆(国産) ゆで	10	1	こしょう	0		レモン果汁	2	4	たまねぎ	20	4	にんじん	5	3	えのきたけ	8	4	(冷)ほうれん草	15	3	さとう	3	5	(冷)スイートコーン	10	4	水	6		豚肉	20	1			
	(冷)スクールちくわ	10	1	豚肉	15	1	塩	0.01		チンゲン菜	20	3	(冷)スイートコーン	8	4	干しいたけ	1	4	にんじん	7	3	* しょうゆ(濃口)	1.5		塩	0.1		でんぷん	0.3	5	キャベツ	70	4			
	こんにやく(突き)	7	5	(冷)ミックスピーンズ	10	1	こしょう	0.0		にんじん	7	3	春雨	8	5	(冷)スクールちくわ	15	1	トマトケチャップ	18	3	トマトケチャップ	18	3	* (冷)すいとん	30		こしょう	0.01		(冷)ブロッコリー	30	3	にんじん	15	3
	油あげ(薄あげ)	7	1	大豆(国産) ゆで	30	1	(冷)カット豆腐	100	1	油	1	6	鶏肉	15	1	ごぼう(ささがき)	10	4	ウスターソース	1.3		ウスターソース	1.3		豚肉	10	1	油	0.2	6	鶏肉	20	1	たまねぎ	50	4
	にんじん	10	3	れんこん	15	4	豚ひき肉	20	1	塩	0.5		にんじん	7	3	にんじん	15	3	* 粉チーズ	2	2	油あげ(薄あげ)	8	1	豚肉	15	1	たまねぎ	40	4	ウスターソース	4				
	さとう	3	5	ごぼう	15	4	にんにく	0.3	4	こしょう	0.01		たまねぎ	15	4	酒	2		スープストック	2		にんじん	5	3	ごぼう(せん切り)	30	4	にんじん	20	3	油	0.5	6			
	みりん(本みりん)	0.5		にんじん	20	3	トウバンジャン	0.2		鶏肉	10	1	(冷)ほうれん草	10	3	* しょうゆ(うす口)	4		油	1	6	だいこん	10	4	こんにやく(突き)	15	5	(冷)スイートコーン	15	4	塩	0.2				
	* しょうゆ(濃口)	3		たまねぎ	40	4	* 中華スープの素	1		(冷)カット豆腐	20	1	えのきたけ	5	4	だし(素)	1		塩	0		ねぎ	5	4	にんじん	20	3	(冷)ほうれん草	20	3	こしょう	0.03				
	油	0.5	6	トマト水煮(缶)	15	3	たまねぎ	30	4	油あげ(薄あげ)	8	1	ねぎ	4	4	* 牛乳	1本	2	こしょう	0		こしょう	0		だしパック	3		たけのこ水煮	25	4	クリームコーン(缶)	30	4	パイナップル(缶詰)	40	4
	鶏肉	15	1	トマトケチャップ	15	3	にんじん	15	3	里芋	20	5	里芋	20	5	* (冷)豚ロースカツ	1個	1	れんこん	30	4	れんこん	30	4	みそ	12	1	さとう	2	5	* スキムミルク	3	2	もも(缶詰)	40	4
	* 手延そうめん(乾)	10	5	さとう	1	5	たけのこ水煮	15	4	だいこん	10	4	だいこん	10	4	油	3	6	にんじん	5	3	にんじん	5	3	* しそ味ひじき	8	2	* しょうゆ(うす口)	3		* 牛乳	40	2	みかん(缶詰)	15	4
	たまねぎ	15	4	スープストック	1.5		干しいたけ	1	4	にんじん	5	3	にんじん	5	3	トンカツソース	1袋		(冷)スクールちくわ	8	1	* しょうゆ(うす口)	0.5		だし(素)	1		だしの素	1		* クリームシチューの素	9	5	寒天缶	15	5
	にんじん	7	3	ウスターソース	2		赤みそ	4	1	ごぼう(ささがき)	5	4	ごぼう(ささがき)	5	4	キャベツ	30	4	* しょうゆ(うす口)	0.5		さとう	0.1	5	みりん(本みりん)	1		油	0.5	6	油	0.5	6	こしょう	0	
	(冷)ほうれん草	10	3	油	0.5	6	* しょうゆ(濃口)	1		こんにやく(突き)	5	5	こんにやく(突き)	5	5	塩	0		(冷)鮭	25	1	さとう	0.1	5	油	0.5	6	アセロラゼリー	1個	4						
ねぎ	4	4				さとう	3	5	ねぎ	3	4	ねぎ	3	4	(冷)鮭	25	1	だしの素	0.3		だしの素	0.3														
干しいたけ	0.4	4				ねぎ	8	4	* しょうゆ(うす口)	4		* しょうゆ(うす口)	4		(冷)カット豆腐	25	1	* ドレッシング(ごま)	1袋	6	* ドレッシング(ごま)	1袋	6													
だしパック	3					ごま油	1	6	でんぷん	1.5	5	でんぷん	1.5	5	油あげ(薄あげ)	10	1																			
* しょうゆ(うす口)	4					でんぷん	3	5	だしパック	3		だしパック	3		だいこん	10	4																			
塩	少々					塩	0.5		塩	0.5		塩	0.5		にんじん	5	3																			
															ねぎ	4	4																			
															みそ	10	1																			
															豆乳(調整)	30	1																			
															だしパック	3																				

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

日・曜	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	カレーライス 牛乳 じゃこサラダ チーズ	ごはん 牛乳 さばの照焼 ほうれん草のごまあえ 煮込みおでん	バターパン 牛乳 春巻き 八宝菜	煮込み五目飯 牛乳 コロッケ さつま汁 豆乳プリン	コッペパン 大豆チョコ 牛乳 オムレツ 肉団子と野菜のうま煮	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ キャベツのゆかり和え 高野豆腐と野菜の旨煮	三色丼 牛乳 みそ汁 月見ゼリー	揚げパン 牛乳 肉団子の甘酢あん 鶏ごぼうスープ 味付小魚
材料名および使用量 (g)	米(麦ごはん) 100 5 豚肉 10 1 じゃがいも 50 5 たまねぎ 40 4 にんじん 20 3 * 粉チーズ 3 2 * スキムミルク 3 2 * カレーウ(日糧) 8 5 * カレーウ(ハウス) 8 5 ウスターソース 3 油 0.5 6 * 牛乳 1本 2 ちりめんじゃこ 6 2 キャベツ 30 4 にんじん (冷)スイートコーン 8 4 * 和風ドレッシング 1個 6 * 角チーズ 1個 2	米 100 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)さばの照焼き 1切 1 (冷)ほうれん草 30 3 ごま(すりごま) 1 6 * しょうゆ(うす口) 0.5 豚肉 20 1 (冷)スクールちくわ 25 1 平天 15 1 厚揚げ 20 1 じゃがいも 40 5 こんにやく(板) 15 5 にんじん 10 3 だいこん 40 4 さとう 3 5 みりん(本みりん) 1 酒 1 * しょうゆ(濃口) 4 だし(素) 1 水 50	* バターパン 1個 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)春巻き 1個 1 油 2 6 豚肉 15 1 (冷)むきえび 10 1 (冷)カットいか 10 1 * うずら卵 15 1 はくさい 70 4 にんじん 15 3 たまねぎ 40 4 たけのこ水煮 15 4 * 牛乳 1本 2 * (冷)コロッケ 1個 5 油 4 6 豚肉 10 1 さつまいも 30 5 油あげ(薄あげ) 8 1 にんじん 5 3 だいこん 7 4 しめじ 5 4 ねぎ 4 4 みそ 12 1 だしパック 3 (冷)豆乳プリン 1個 1	あつという米 65 5 アルファ化もち米 20 5 水 115 鶏肉 15 1 にんじん 10 3 (冷)スクールちくわ 15 1 こんにやく(突き) 10 5 油 0.5 6 酒 1.5 * しょうゆ(うす口) 5 だし(素) 1 * 牛乳 1本 2 * (冷)コロッケ 1個 5 油 4 6 豚肉 10 1 さつまいも 30 5 油あげ(薄あげ) 8 1 にんじん 5 3 だいこん 7 4 しめじ 5 4 ねぎ 4 4 みそ 12 1 だしパック 3 (冷)豆乳プリン 1個 1	* 規格パン 1個 5 * 大豆チョコ 1袋 6 * 牛乳 1本 2 * (冷)プレーンオムレツ 1個 1 トマトケチャップ 6 3 (冷)ミートボール 40 1 キャベツ 20 4 たまねぎ 40 4 にんじん 20 3 たけのこ水煮 15 4 チンゲン菜 20 3 干しいたけ 0.5 4 * 中華スープの素 0.6 * しょうゆ(うす口) 2.5 でんぷん 2 5 水 0	米 100 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)鶏唐揚げ 2個 1 油 3 6 キャベツ 35 4 ゆかり(乾) 0.6 3 こまつな 50 3 高野豆腐 角切 8 1 油あげ(薄あげ) 15 1 (冷)スクールちくわ 15 1 にんじん 25 3 しめじ 10 4 だし(素) 1.5 さとう 2.5 5 * しょうゆ(うす口) 3	米 100 5 鶏ひき肉 60 1 しょうが 1 4 酒 4 さとう 4.5 5 * しょうゆ(濃口) 3.5 油 1 6 (冷)ほうれん草 30 3 * しょうゆ(うす口) 1 ごま油 1 6 * (冷)スクランブルエッグ 45 1 * 牛乳 1本 2 油あげ(薄あげ) 5 1 たまねぎ 20 4 だいこん 15 4 にんじん 5 3 こんにやく(突き) 10 5 えのきたけ 5 4 ねぎ 5 4 みそ 11 1 だしパック 3 (冷)月見ゼリー 1個 5	* 規格パン 1個 5 油 3 6 きなこ 7 1 さとう 3 5 塩 0 * 牛乳 1本 2 (冷)肉団子の甘酢 2個 1 鶏肉 20 1 (冷)カット豆腐 30 1 たまねぎ 20 4 ごぼう(さががき) 15 4 にんじん 15 3 チンゲン菜 15 3 きくらげ・乾 0.5 4 油 0.5 6 * しょうゆ(うす口) 5 * 中華スープの素 0.5 こしょう 0 塩 0 味付小魚 1個 2

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

厚生労働省では、毎年9月を『健康増進普及月間』と定め
ており、『食生活改善普及運動』と連携した取組をしていま
す。高齢化が進む日本では、『人生100年時代』に向けて、
生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活
を实践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

★もっと野菜を食べましょう……

野菜は、低エネルギーでビタミンや
食物繊維を多く含むことから、生活習慣
病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をと
るようにしましょう。

野菜をとるコツ

- 加熱してカサを減らす
- みそ汁やスープに加える
- 市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する

★減塩を意識しましょう……

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さま
ざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工
食品には食塩が多く含まれていることがあるので、食
べすぎないように気をつけましょう。

減塩のコツ

- めん類のスープを減らす
- 食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ
- 柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する
- むやみに調味料を使わない

★カルシウムをとりましょう……

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために
欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため、積極的
にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとること
で、体内での吸収率が高まります。

●カルシウムを多く含む食品
牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。

●ビタミンDを多く含む食品
サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる
※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *:アレルギー(卵、乳、小麦を含む食材)

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	829 kcal
たんぱく質	31.5 g
脂質	27.2 g
カルシウム	404 mg
鉄	3.7 mg
ビタミンA	387 μg
ビタミンB1	0.59 mg
ビタミンB2	0.62 mg
ビタミンC	30 mg