

日・曜	8日(木)				9日(金)				13日(火)				14日(水)				15日(木)				16日(金)				19日(月)				20日(火)				21日(水)				22日(木)						
献立名	ごはん 牛乳 ぶりカツ 大根なます 雑煮				ピタパン 牛乳 えびのチリソースかけ キャベツのソテー 鶏ごぼうスープ				コッペパン 牛乳 じゃが芋入りオムレツ 肉団子のスープ				ひじきごはん 牛乳 あじフライ あすか汁				ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 高野豆腐と野菜の旨煮				コッペパン 牛乳 ツナとトマトのスパゲティ 切干大根のサラダ				ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き ゆでキャベツ すまし汁 くだもの(オレンジ) ひじきの佃煮				米粉パン 牛乳 シューマイ みそラーメン				チキンライス 牛乳 ハムカツ ほうれん草のミルクスープ				味間芋根菜カレー 牛乳 ごぼうのサラダ ヨーグルト						
材料名および使用量( g )	米	70	黄		* ピタパン	1個	黄		* 規格パン	1個	黄		あっという米	50	黄		米	70	黄		* 規格パン	1個	黄		米	70	黄		* 米粉パン	1個	黄		あっという米	50	黄		米(麦ごはん)	70	黄				
	* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		アルファ化もち米	15	黄		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		アルファ化もち米	15	黄		豚肉	10	赤				
	* (冷)ぶりカツ	1個	赤		* (冷)えびフリッター	70	赤		* (冷)アンパン	1個	赤		水	115			(冷)ハンバーグ	1個	赤		* スパゲティ(ハーフ)	30	黄		豚肉	45	赤		* (冷)シューマイ	2個	赤		水	115			じゃがいも	30	黄				
	油	3	黄		油	3	黄		トマトケチャップ	6	緑		干しひじき	1	赤		たまねぎ	25	緑		ツナ油漬	15	赤		たまねぎ	40	緑		* (冷)中華めん	60	黄		鶏肉	10	赤		里芋	20	黄				
	だいこん	30	緑		にんにく	0.4	緑		(冷)ミートボール	45	赤		豚肉	8	赤		* しょうゆ(濃口)	4			たまねぎ	15	緑		さとう	3	黄		豚肉	10	赤		(冷)グリーンピース	3	緑		たまねぎ	30	緑				
	にんじん	5	緑		しょうが	0.4	緑		(冷)ミニ絹あげ	20	赤		(冷)ちくわ	10	赤		酒	4			にんじん	8	緑		みりん(本みりん)	3			キャベツ	30	緑		(冷)スイートコーン	8	緑		にんじん	15	緑				
	さとう	5	黄		トウバンジャン	0.2			キャベツ	20	緑		(冷)スイートコーン	10	緑		みりん(本みりん)	4			(冷)ほうれん草	7	緑		酒	3			たまねぎ	20	緑		たまねぎ	20	緑		しめじ	10	緑				
	酢	6			トマトケチャップ	15	緑		たまねぎ	10	緑		にんじん	10	緑		レモン果汁	2	緑		(冷)スイートコーン	5	緑		* しょうゆ(濃口)	5			にんじん	5	緑		にんじん	10	緑		れんこん	10	緑				
	塩	少々			さとう	2	黄		にんじん	5	緑		油	0.5	黄		さとう	0.5	黄		にんにく	0.3	緑		しょうが	2	緑		(冷)スイートコーン	5	緑		トマトケチャップ	12	緑		* スkimミルク	2	赤				
	煮込み餅	30	黄		* しょうゆ(濃口)	2			(冷)ほうれん草	10	緑		酒	2			水	5			トマト水煮(缶)	20	緑		キャベツ	30	緑		ねぎ	3	緑		* チキンコンソメ	1			* カレールウ(日糧)	6	黄				
	鶏肉	10	赤		みりん(本みりん)	3			スープストック	2			* しょうゆ(うす口)	5			こまつな	30	緑		トマトケチャップ	15	緑		塩	0			* ラーメンスープ(ジャンク)	3			油	1	黄		* カレールウ(ハウス)	6	黄				
	里芋	10	黄		でんぷん	1	黄		* しょうゆ(うす口)	0.2			* 牛乳	1本	赤		はくさい	20	緑		ウスターソース	1			鶏肉	8	赤		みそ	2	赤		* 牛乳	1本	赤		ウスターソース	3					
	にんじん	10	緑		水	10			こしょう	少々			* (冷)あじフライ	1個	赤		にんじん	10	緑		スープストック	2		黄	油	0.5	黄		えのきたけ	10	緑		ごま油	0.3	黄		油	0.5	黄				
	ほうれん草	5	緑		キャベツ	30	緑		でんぷん	1	黄		油	4	黄		油あげ(薄あげ)	5	赤		切干大根	4	緑		にんじん	5	緑		にんじん	5	緑		塩	0.01			* 牛乳	1本	赤				
	(冷)カット豆腐	15	赤		(冷)スイートコーン	5	緑						鶏肉	15	赤		だしの素	1			キャベツ	30	緑		油あげ(薄あげ)	5	赤		(冷)ほうれん草	10	緑		ごま油	0.01			豚肉	8	赤				
	油あげ(枚)薄あげ	5	赤		油	0.2	黄						(冷)カット豆腐	20	赤		さとう	2	黄		にんじん	5	緑		(冷)ほうれん草	10	緑		だしパック	2			塩	0.01			じゃがいも	20	黄				
	みそ	9	赤		こしょう	0							油あげ(薄あげ)	5	赤		* しょうゆ(うす口)	3			(冷)ブロッコリー	15	緑		* しょうゆ(うす口)	2.5			塩	0.1				さつまいも	20	黄							
	だしパック	2											だいこん	20	緑						* 和風ドレッシング	1個	黄											ほうれん草	20	緑							
	水	0			鶏肉	15	赤						にんじん	10	緑														* しょうゆ(うす口)	2.5				にんじん	10	緑							
					(冷)カット豆腐	20	赤						ごぼう(ささがき)	5	緑														塩	0.1				たまねぎ	15	緑							
					たまねぎ	20	緑						みそ	8	赤																			* 牛乳	40	赤							
					ごぼう(ささがき)	10	緑						豆乳(調整)	10	赤																			* チキンコンソメ	2								
					にんじん	10	緑						スープストック	0.8																					でんぷん	1.5	黄						
					チンゲン菜	5	緑																												こしょう	0.01							
					きくらげ・乾	0.5	緑																																				
					油	0.5	黄																																				
					* しょうゆ(うす口)	3																																					
					* 中華スープの素	0.5																																					
					こしょう	0																																					
					塩	0																																					
	エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質		
677kcal 23.2g 19.8g				622kcal 28.8g 21.2g				632kcal 27.0g 24.0g				661kcal 29.1g 22.1g				640kcal 24.1g 23.0g				644kcal 25.1g 17.3g				649kcal 25.6g 21.8g				679kcal 28.6g 23.2g				644kcal 19.0g 19.8g				692kcal 21.0g 19.1g							

赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの

黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの

緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※ 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 654 kcal  
たんぱく質 24.4 g  
しじふ 21.5 g  
カルシウム 366 mg  
てつ 2.8 mg  
ビタミンA 363 μg  
ビタミンB1 0.45 mg  
ビタミンB2 0.54 mg  
ビタミンC 27 mg

日・曜	23日(金)			26日(月)			27日(火)			28日(水)			29日(木)			30日(金)		
献立名	コッペパン コーヒー牛乳 白身魚フライ ゆでブロッコリー 野菜スープ			ごはん 牛乳 天ぷら(さつまいも、ちくわ) 煮込みおでん			米粉パン 牛乳 クリームシチュー サラダ フルーツかん			ごはん 牛乳 おしゃべりわしのペチャクチャ くるぼんきゅう 豆乳プリン			炊き込みわかめごはん 牛乳 コロッケ ねこ達の山分けみそ汁			バターパン 牛乳 つくね串 ぐりぐらさらだ すみれちゃんのかぼちゃスープ		
材料名および使用量( g )	* 規格パン	1個	黄	米	70	黄	* 米粉パン	1個	黄	米	70	黄	あっという米	60	黄	* バターパン	1個	黄
	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	アルファ化もち米	15	黄	* 牛乳	1本	赤
	ミルメーク(コヒト)	1袋	黄	(冷)ちくわ	0.5本	赤	鶏肉	10	赤	(冷)いわし藏粉付き	1尾	赤	わかめご飯の素	2	赤	* (冷)つくね串	2本	赤
	* (冷)白身魚フライ	1個	赤	さつまいも	1切	黄	じゃがいも	45	黄	油	3	黄	* 牛乳	1本	赤	キャベツ	25	緑
	タルタルソース(卵不使用)	8	黄	* てんぷら粉	10	黄	たまねぎ	35	緑	* ポン酢	4		* (冷)コロッケ	1個	黄	(冷)ほうれん草	10	緑
	油	3	黄	油	4	黄	にんじん	15	緑	みりん(本みりん)	0.5		油	4	黄	にんじん	5	緑
	(冷)ブロッコリー	30	緑	豚肉	10	赤	(冷)ブロッコリー	25	緑	だいこん	10	緑	(冷)鮭ボール	25	赤	たまねぎ	5	緑
	豚肉	8	赤	平天	10	赤	* クリームシチューの素	10	黄	赤ピーマン	3	緑	油あげ(薄あげ)	5	赤	* (冷)スクランブルエッグ	10	赤
	キャベツ	20	緑	厚揚げ	30	赤	* 牛乳	30	赤	ねぎ(葉ねぎ)	4	緑	(冷)カット豆腐	15	赤	マヨネーズ(卵不使用)	8	黄
	たまねぎ	20	緑	じゃがいも	40	黄	キャベツ	20	緑	でんぷん	0.2	黄	だいこん	15	緑	鶏肉	10	赤
カットわかめ	0.3	赤	こんにゃく(板)	20	黄	たまねぎ	10	緑	水	0.2		にんじん	5	緑	カットかぼちゃ	50	緑	
(冷)カット豆腐	20	赤	にんじん	10	緑	にんじん	5	緑	豚肉	5	赤	えのきたけ	5	緑	たまねぎ	25	緑	
にんじん	10	緑	だいこん	35	緑	(冷)スイートコーン	5	緑	油あげ(薄あげ)	5	赤	みそ	8	赤	にんじん	8	緑	
えのきたけ	5	緑	* (冷)プチはんぺん	10	赤	ドレッシング白	8	黄	(冷)ちくわ	10	赤	だしパック	2		豆乳(調整)	20	赤	
* チキンコンソメ	2		さとう	3	黄	パイナップル(缶詰)	40	緑	はくさい	10	緑				* チキンコンソメ	2		
			みりん(本みりん)	1		もも(缶詰)	40	緑	ごぼう	5	緑				こしょう	少々		
			酒	1		みかん(缶詰)	15	緑	にんじん	10	緑				油	0.5	黄	
			* しょうゆ(濃口)	6		寒天缶	15	黄	だいこん	20	緑							
			だしの素	0.3					こんにゃく(突き)	8	黄							
			水	25					しめじ	5	緑							
									きゅうり	5	緑							
									だしパック	2								
									* しょうゆ(うす口)	3								
									塩	0.1								
									(冷)豆乳プリン	1個	黄							