

日・曜	1日(金)		7日(木)		8日(金)		11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		18日(月)		19日(火)	
献立名	米粉パン 牛乳 竹輪の茶々揚げ 山菜うどん かしわもち		ごはん 牛乳 つくね串 小松菜の和風炒め 若竹汁 豆乳プリン		コッペパン 牛乳 さばのトマトソースかけ ポトフ		ごはん 牛乳 ホイコーロー チキンとコーンのソイスープ 野菜ふりかけ		ナン 牛乳 カレー 切干大根のサラダ アセロラゼリー		ごはん 牛乳 いわしの梅煮 かしわのすき焼き		天むす 牛乳 煮込みおでん		コッペパン 大豆チョコ 牛乳 スープスパゲッティ 野菜サラダ		ごはん 牛乳 さわらの西京焼 茎わかめのきんぴら すまし汁 つけもの(たくあん) ゼリー(さくらんぼ)		味付パン いちごジャム 牛乳 コーンシューマイ 八宝菜	
材料名および使用量(g)	* 米粉パン	1個 黄	米	70 黄	* 規格パン	1個 黄	米	70 黄	* (冷)ナン	1個 黄	米	70 黄	米	70 黄	* 規格パン	1個 黄	米	70 黄	* 味付パン	1個 黄
	* 牛乳	1本 赤	* 牛乳	1本 赤	* 牛乳	1本 赤	* 牛乳	1本 赤	* 牛乳	1本 赤	* 牛乳	1本 赤	* (冷)えびフリッター	50 赤	* 大豆チョコ	1袋 黄	* 牛乳	1本 赤	いちごジャム	1個 黄
	(冷)ちくわ	0.5本 赤	* (冷)つくね串	2本 赤	(冷)さば濃粉付き	1切 赤	豚肉	30 赤	牛ひき肉	15 赤	* (冷)いわし梅煮	1尾 赤	油	3 黄	* 牛乳	1本 赤	(冷)さわら西京焼	1個 赤	* 牛乳	1本 赤
	緑茶	0.3	こまつな	40 緑	油	3 黄	キャベツ	40 緑	豚ひき肉	20 赤	鶏肉	30 赤	* 味付のり	1袋 赤	* スパゲティ(ハーフ)	15 黄	豚肉	12 赤	* (冷)コーンシューマイ	2個 緑
	* てんぷら粉	8 黄	油あげ(薄あげ)	8 赤	たまねぎ	20 緑	青ピーマン	6 緑	大豆(国産)ゆで	15 赤	(冷)焼き豆腐	20 赤	* 牛乳	1本 赤	(冷)ベーコン	15 赤	くきわかめ	1.2 赤	豚肉	20 赤
	塩	0	だしの素	0.2	黄ピーマン	8 緑	たまねぎ	30 緑	たまねぎ	60 緑	こまつな	25 緑	豚肉	20 赤	たまねぎ	30 緑	平天	8 赤	(冷)かまぼこ(細切り)	10 赤
	油	3 黄	ごま(すりごま)	1 黄	トマト水煮(缶)	12 緑	にんじん	8 緑	にんじん	15 緑	はくさい	40 緑	(冷)ちくわ	15 赤	(冷)スイートコーン	12 緑	にんじん	10 緑	(冷)ミニ絹あげ	25 赤
	* (冷)うどん	65 黄	* しょうゆ(濃口)	1 黄	トマトケチャップ	4 緑	たけのこ水煮	8 緑	じゃがいも	35 黄	たまねぎ	40 緑	平天	10 赤	にんじん	8 緑	こんにゃく(突き)	8 黄	ごま油	1 黄
	鶏肉	20 赤	ごま油	1 黄	にんにく	0.1 緑	* 中華スープの素	0.8	(冷)スイートコーン	10 緑	にんじん	15 緑	(冷)ミニ絹あげ	20 赤	えのきたけ	10 緑	こんにゃく(板)	15 黄	だしの素	0.8
	山菜ミックス水煮	15 緑	カットわかめ	0.8 赤	さとう	2 黄	トウバンジャン	0.1	青ピーマン	5 緑	えのきたけ	10 緑	じゃがいも	40 黄	エリンギ	10 緑	こんにゃく(板)	15 黄	さとう	1 黄
	たまねぎ	20 緑	たけのこ水煮	12 緑	* しょうゆ(濃口)	1	しょうが	1 緑	しょうが	0.5 緑	系こんにゃく	30 黄	にんじん	10 緑	こまつな	20 緑	みりん(本みりん)	1	きくらげ・乾	0.2 緑
	にんじん	8 緑	(冷)カット豆腐	30 赤	みりん(本みりん)	1	赤みそ	1.2 赤	にんにく	0.3 緑	* 焼きふ	3 黄	にんじん	10 緑	豆乳(調整)	20 赤	みりん(本みりん)	1	たけのこ水煮	10 緑
	油あげ(薄あげ)	5 赤	にんじん	8 緑	でんぷん	1 黄	* しょうゆ(濃口)	1	トマト水煮(缶)	20 緑	ねぎ	10 緑	だいこん	40 緑	油	0.5 黄	* しょうゆ(濃口)	1.5	干しいたけ	0.5 緑
	ねぎ	4 緑	えのきたけ	10 緑	水	8	さとう	3 黄	* しょうゆ(濃口)	0.2	さとう	4 黄	さとう	2.5 黄	スープストック	1	鶏肉	15 赤	* 中華スープの素	1.6
	* しょうゆ(うす口)	3	(冷)かまぼこ(細切り)	10 赤	豚肉	18 赤	酒	1	* カレールウ(日糧)	10 黄	* しょうゆ(濃口)	5	みりん(本みりん)	1	キャベツ	20 緑	(冷)カット豆腐	20 赤	油	0.6 黄
	塩	0.05	だしパック	2	にんじん	20 緑	油	0.5 黄	カレー粉	0.5	酒	0.3	酒	1	(冷)プロッコリー	15 緑	たまねぎ	20 緑	酒	1
	だしパック	2	* しょうゆ(うす口)	3	じゃがいも	50 黄	ごま油	0.5 黄	塩	0.01	* しょうゆ(濃口)	3	* しょうゆ(濃口)	3	(冷)スイートコーン	8 緑	にんじん	10 緑	でんぷん	2 黄
	みりん(本みりん)	1	でんぷん	2 黄	たまねぎ	40 緑	鶏肉	15 赤	水	30	さとう	4 黄	だし	1	にんじん	8 緑	だいこん	10 緑	こしょう	0.01
	水	120	水	120	キャベツ	40 緑	えのきたけ	10 緑	油	0.8 黄	さとう	4 黄	水	25	だしの素	1	油あげ(薄あげ)	8 赤	水	30
	(冷)かしわもち	1個 黄	(冷)豆乳プリン	1個 黄	* チキンコンソメ	1.5	にんじん	10 緑	スープストック	0.2	酒	0.3	水	25	水	25	* 和風ドレッシング	1個 黄	ねぎ	4 緑
				塩	0.01	たまねぎ	25 緑	切干大根	3 緑							キャベツ	20 緑	だしパック	2	
				こしょう	0.01	じゃがいも	35 黄	にんじん	5 緑							(冷)プロッコリー	20 緑	* しょうゆ(うす口)	3	
				水	40	クリームコーン(缶)	20 緑	キャベツ	20 緑							ドレッシング(1917)	1個 黄	塩	0.05	
						(冷)グリーンピース	5 緑	(冷)プロッコリー	20 緑							アセロラゼリー	1個 黄	きざみたくあん	10 緑	
						豆乳(調整)	20 赤	ドレッシング(1917)	1個 黄									(冷)さくらんぼゼリー	1個 黄	
						* 中華スープの素	1 黄													
						油	0.5 黄													
						水	100													
						野菜ふりかけ	1袋 緑													

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・・・体の調子をどとのえるもの

※ 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)

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	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
692kcal 30.0g 19.7g	625kcal 22.8g 19.8g	696kcal 27.3g 29.1g	630kcal 23.6g 19.4g	624kcal 27.2g 22.4g	619kcal 28.1g 18.2g	667kcal 26.2g 21.7g	686kcal 23.8g 26.6g	685kcal 29.0g 21.3g	674kcal 27.2g 22.8g											

