

献立表

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分(%)は未満	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 木	チキンライス、ジュリエンスープ、コーンとチーズの卵焼き、胡麻ドレッシングサラダ、オレンジ	421.3(400.5) 16.6(16.2) 15.9(15.8) 2.2(1.9)	○じゃがいも、米、○バター	○牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、ベーコン、ハム、無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、レタス、にんじん、キャベツ、トマト、コーン(冷凍)、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩、○食塩、白こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	じゃがバター、普通牛乳(午後)	
02 金	ごはん、みそ汁(わかめ・もやし)、豚肉の香味焼き、ジャーマンポテト、春雨サラダ	466.5(430.5) 19.2(17.8) 15.0(14.6) 2.3(2.1)	じゃがいも、米、はるさめ、マヨネーズ、砂糖、ごま油、ごま	豚肉(もも)、○牛乳、ウインナー、白みそ、生わかめ、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし、コンソメ	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	ブルーチェ、せんべい、お茶・麦茶	
07 水	もち麦ごはん、ポークカレー、ちくわフライ、コールスローサラダ、グレープフルーツ	547.6(488.1) 18.6(17.6) 18.2(17.6) 2.8(2.3)	じゃがいも、米、○マカロニ、パン粉、小麦粉、油、押麦、○砂糖、砂糖	○牛乳、ちくわ、豚肉(もも)、ハム、○きな粉、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく、◎きゅうり	カレールーウ、酢、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	マカロニあべかわ、普通牛乳(午後)	
08 木	ごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、鮭の生姜焼き、きんぴら、ゆで豚のサラダ	449.2(385.3) 22.6(19.6) 14.6(13.4) 2.3(1.8)	米、○ロールパン、○じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖、ごま油、ごま	さけ、○卵、白みそ、豚肉(ロース)、油揚げ、○魚肉ソーセージ、ヨーグルト(無糖)、いわし(煮干し)、◎牛乳	ごまつな、ごぼう、レタス、にんじん、トマト、◎きゅうり、きゅうり、コーン(冷凍)、しょうが	しょうゆ、本みりん、ほんだし、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	オープンロール、お茶・麦茶	
09 金	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、豆腐と豚肉のケチャップ煮、ほうれん草の磯香和え、揚げじゃがいものサラダ	454.8(430.9) 16.8(16.5) 14.8(15.0) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、油、焼ふ、砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、凍り豆腐、◎牛乳	ほうれん草、レタス、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、しめじ、コーン(冷凍)、焼きのり、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、かつおだし汁、ほんだし、酢、コンソメ、本みりん、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	フルーツゼリー、普通牛乳(午後)	
10 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		せんべい、リンゴジュース	
12 月	ごはん、えのきと青梗菜のスープ、カレー麻婆、小松菜のじゃこあえ、チーズサラダ	458.5(439.8) 17.0(16.5) 18.2(17.6) 1.9(1.6)	米、◎さつまいも、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、○コーンフレーク、ごま油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、○卵、○無塩バター、しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、ごまつな、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、レタス、ねぎ、トマト、○干しぶどう、しょうが	しょうゆ、酢、ケチャップ、中華だしの素、食塩、本みりん、カレー粉、こしょう	ふかしもち(午前)、普通牛乳	ロックケーキ、普通牛乳(午後)	
13 火	ごはん、春野菜の豚汁、さばの塩焼き、ほうれん草と油揚げのお浸し、マカロニサラダ	463.1(423.6) 21.2(19.4) 18.2(17.0) 1.7(1.5)	米、○食パン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、○マーガリン	さば、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、白みそ、油揚げ、ハム、いわし(煮干し)、○米みそ(赤色辛みそ)、◎牛乳	にんじん、ほうれん草、たまねぎ、グリーンアスパラガス、きゅうり、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、ほんだし、食塩、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	みそバタートースト、お茶・麦茶	
14 水	ちゃんぽんうどん、大豆の五目煮、三色おひたし、酢の物(きゅうり・わかめ)	441.4(416.0) 17.2(16.4) 8.2(10.1) 3.9(3.3)	生うどん、○米、◎ポップコーン、生いも板こんにやく、ねりごま、砂糖、ごま油、○油	豚肉(肩ロース)、あさり水煮缶、だいず(乾)、牛乳、ちくわ、生わかめ、かつお節、◎牛乳	もやし、ほうれん草、きゅうり、キャベツ、にんじん、○コーン(冷凍)、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、ごぼう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、中華だしの素、みりん、食塩、○しょうゆ、ほんだし、○食塩	ホリコーン(午前)、普通牛乳	焼きもちおにぎり、お茶・麦茶	
15 木	いりこ菜飯、カブとハムのスープ、春キャベツのコロッケ、小松菜とたらこの和え物、トマトときゅうりのサラダ	515.9(476.2) 18.7(17.9) 18.6(18.0) 2.7(2.3)	じゃがいも、米、○白玉粉、パン粉、油、小麦粉、○油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○粉チーズ、たらこ、ハム、◎牛乳	ごまつな、かぶ、トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん	中濃ソース、酢、コンソメ、食塩、しょうゆ、○食塩、カレー粉	せんべい(午前)、普通牛乳	もちもちチーズパン、普通牛乳(午後)	
16 金	さばのそぼろごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、きゅうりのナムル、ポテトサラダ	464.6(447.3) 18.5(18.4) 11.9(12.2) 1.9(1.7)	じゃがいも、米、マヨネーズ、砂糖、押麦、ごま油、片栗粉、ごま	さば(水煮缶)、生わかめ、白みそ、いわし(煮干し)、ハム、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、ごぼう	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	たべっこどうぶつ、ジョア	
17 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		せんべい、リンゴジュース	
19 月	もち麦ごはん、すまし汁、親子煮、人参とツナのきんぴら、和風ドレッシングサラダ	458.2(439.9) 20.5(19.3) 14.2(14.5) 2.6(2.1)	米、◎さつまいも、○小麦粉、しらたき、和風ドレッシング、○砂糖、押麦、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、鶏もも肉、卵、○ヨーグルト(無糖)、○卵、なると、ツナ油漬缶、ハム、○無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、○みかん缶詰、ほうれん草、レタス、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、みつば、こんぶ(だし用)	しょうゆ、ほんだし、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	ふかしもち(午前)、普通牛乳	マンダリンケーキ、普通牛乳(午後)	
20 火	ごはん、みそ汁(小松菜・なめこ)、ポテトと鶏肉のオープン焼き、とんもやし、アスパラサラダ	403.5(376.7) 20.2(18.2) 10.0(10.3) 1.9(1.7)	じゃがいも、米、○強力粉、マヨネーズ、○砂糖、○ざらめ糖(中ざら)、オリブ油、砂糖、○片栗粉、黒ごま、ごま、ごま油	鶏もも肉、豚肉(ロース)、白みそ、○赤みそ、いわし(煮干し)、◎牛乳	ごまつな、もやし、トマト、なめこ、グリーンアスパラガス、キャベツ、きゅうり、レタス、ピーマン、にんにく、パセリ	しょうゆ、酢、○ドライイースト、ほんだし、食塩、カレー粉、白こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	焼きまんじゅう、お茶・麦茶	
21 水	ごはん、みそ汁(切干大根・貝割れ)、黄金煮、野菜の胡麻酢和え、かぶときゅうりの浅漬け	483.3(436.4) 18.0(17.1) 19.7(18.8) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、生いも板こんにやく、○マヨネーズ、砂糖、ごま、油	○牛乳、生揚げ、○ツナ油漬缶、○卵、豚肉(ばら)、白みそ、生わかめ、いわし(煮干し)、◎牛乳	きゅうり、かぶ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、もやし、○たまねぎ、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん、かいわれだいこん、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、◎きゅうり	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	ツナパン、普通牛乳(午後)	
22 木	ごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、白身魚のマリネ、おかか和え(厚揚げ・青菜)、フレンチサラダ、のりの佃煮	502.2(465.3) 22.2(20.7) 19.7(18.8) 2.0(1.8)	◎さつまいも、米、片栗粉、○オリブ油、油、マヨネーズ、砂糖、○てんさい蜜糖、オリブ油	○牛乳、かれい、生揚げ、白みそ、生わかめ、ハム、いわし(煮干し)、ベーコン、○粉チーズ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、にんじん、ごまつな、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、のり佃煮	酢、しょうゆ、ほんだし、コンソメ、食塩、○食塩、○こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	さつまいもロースト、普通牛乳(午後)	
23 金	ごはん、スープ(キャベツ・えのき)、豚肉のケチャップ焼き、ツナ入りポテトのチーズ焼き、和風しらす入りサラダ	495.2(427.7) 21.7(18.6) 17.8(17.0) 2.9(2.3)	じゃがいも、○食パン、米、○マーガリン、マヨネーズ、油、ごま	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、しらす干し、ベーコン、ピザ用チーズ、粉チーズ、脱脂粉乳、かつお節、◎牛乳	レタス、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、○いちごジャム・低糖度、赤ピーマン、ピーマン、焼きのり	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	付食パン、お茶・麦茶	
24 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		せんべい、リンゴジュース	
26 月	ごはん、みそ汁(かぶ・油揚げ)、鮭のレモン蒸し、小松菜と厚揚げの煮びたし、コーンサラダ	397.6(381.3) 21.9(19.9) 12.8(12.7) 2.3(1.9)	米、◎さつまいも、○マカロニ、砂糖、○油、オリブ油、○砂糖	さけ(塩)、生揚げ、油揚げ、白みそ、○豚ひき肉、ハム、いわし(煮干し)、○粉チーズ、◎牛乳	かぶ、ごまつな、キャベツ、しめじ、きゅうり、○たまねぎ、○トマトペースト、コーン(冷凍)、レモン、にんじん、○パセリ、○にんにく	酢、しょうゆ、本みりん、ほんだし、○コンソメ、食塩、○食塩	ふかしもち(午前)、普通牛乳	マカロニのトマト煮、お茶・麦茶	
27 火	ごはん、マカロニスープ、煮込みハンバーグ、人参のグラッセ、じゃがいもとほうれん草のサラダ	518.0(474.0) 18.3(17.5) 21.7(20.2) 2.0(1.6)	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、マカロニ、パン粉、砂糖、ポテトチップス、バター、オリブ油	○牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、ベーコン、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、コーン(冷凍)、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	ホットケーキ(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
28 水	うどん(鶏南蛮)、ちくわの磯辺揚げ、きんぴら、ツナと野菜のサラダ	483.3(447.1) 17.2(16.4) 9.0(10.5) 3.9(3.3)	生うどん、○米、小麦粉、◎ポップコーン、油、砂糖、片栗粉、ごま油、オリブ油	ちくわ、鶏もも肉、ツナ油漬缶、生わかめ、かつお節、◎牛乳	ごぼう、にんじん、レタス、トマト、ねぎ、きゅうり、干しいたけ、こんぶ(だし用)、あおのり	しょうゆ、本みりん、酢、食塩、ほんだし	ホリコーン(午前)、普通牛乳	おにぎり(ゆかり)、お茶・麦茶	
29 木	ごはん、みそ汁(白菜・えのき)、魚のグラタン、金時豆の煮豆、もやしのサラダ	542.5(487.7) 19.8(18.3) 20.5(18.9) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、○小麦粉、砂糖、○油、マヨネーズ、○グラニュー糖、○黒ごま、○ごま油、パン粉、オリブ油	かじき、いんげんまめ(乾)、○ヨーグルト(無糖)、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、粉チーズ、○きな粉、◎牛乳	もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ	酢、しょうゆ、ほんだし、食塩、カレー粉、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ごまのショートブレッド、お茶・麦茶	
30 金	ごはん、玉ねぎとそら豆のスープ、鶏肉のトマトソース煮、粉ふき芋、小松菜とツナのごま和え	418.1(388.6) 19.3(17.8) 9.5(10.2) 1.9(1.7)	じゃがいも、米、○砂糖、小麦粉、バター、ごま、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	たまねぎ、ごまつな、にんじん、そらまめ、トマトピューレ、ピーマン、セロリ、にんにく、○かんでん(粉)、あおのり	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	牛乳寒天、せんべい、お茶・麦茶	
31 土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		せんべい、リンゴジュース	