

日曜	献立名	使用材料			I値 - kcal	たんぱく質 g
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1 火	牛乳 コーンマヨネーズトースト ビーフンスープ ポテトチップス		食パン マヨネーズ 油	たまねぎ ビーマン ホールコーン パセリ	617	16.7
		とり肉	ビーフン かたくり粉	たけのこ にんじん キャベツ こまつな		
			じゃがいも 油			
2 水	牛乳 ごはん 酢豚 豆腐スープ		米		652	20.4
		豚肉	じゃがいも 油 さとう かたくり粉 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン 干しいたけ		
		豆腐スープ	かたくり粉	ながねぎ いら		
3 木	牛乳 シーフードピラフ 豆とソーセージのトマト煮 こまつなとツナのサラダ	とり肉 ベーコン えび いか	米 油 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン	689	28.6
		豚肉 ウィンナー ひよこ豆 大豆	じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん		
		ツナ	油 さとう	こまつな キャベツ きゅうり		
4 金	牛乳 ごはん いわしの磯辺揚げ ごまあえ もずくスープ メロン		米		635	24.3
		いわし 青のり	米粉 かたくり粉	しょうが		
		油揚げ	ごま さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん		
		豆腐 もずく		にんじん こまつな ながねぎ 干しいたけ		
				メロン		
7 月	牛乳 豚キムチ丼 チンゲンサイスープ ポップビーンズ	豚肉	米 油 さとう ごま油 かたくり粉	キムチ キャベツ たまねぎ たけのこ ながねぎ ビーマン	676	25.7
		とり肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん しめじ ながねぎ		
		大豆	かたくり粉 油			
8 火	牛乳 セサミトースト ポークビーンズ グリーンサラダ バナナ		食パン バター ごま はちみつ		687	21.7
		白いんげん豆 豚肉	じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが		
			油 さとう	こまつな キャベツ きゅうり いんげん にんじん たまねぎ		
				バナナ		
9 水	牛乳 ごはん 肉じゃがのカレー煮 ちくわ入り野菜サラダ グレープフルーツ		米		668	25.2
		豚肉 生揚げ	じゃがいも こんにゃく さとう 油	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリンピース		
		ちくわ	ごま油 さとう	もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ		
				グレープフルーツ		
10 木	牛乳 ジャージャー麺 とりささみサラダ コーンスープ	豚肉 赤みそ	中華めん 油 さとう	もやし キャベツ にんじん たまねぎ ながねぎ 干しいたけ たけのこ	615	31.4
		とり肉	さとう ごま油 ごま	きゅうり にんじん もやし		
		とり肉 ベーコン	たまご	ホールコーン たまねぎ にんじん グリンピース		
11 金	牛乳 梅じゃこごはん ぶりの照り焼き 小松菜のおひたし 豚汁 あじさいゼリー	ちりめんじゃこ	米 ごま	カリカリ梅	695	31.6
		ぶり	さとう かたくり粉	しょうが		
		油揚げ かつお節	さとう	こまつな はくさい にんじん		
		豚肉 白みそ 赤みそ	じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ		
		寒天 カルピス	さとう	ぶどうジュース		
14 月	牛乳 かやくごはん いかの竜田揚げ 五色あえ ずまし汁 フルーツヨーグルト	油揚げ	米 こんにゃく さとう	ごぼう にんじん たけのこ グリンピース 干しいたけ	647	25.5
		いか	かたくり粉 油	しょうが		
		さとう 油		こまつな にんじん もやし キャベツ ホールコーン		
		豆腐		ながねぎ こまつな しめじ		
		ヨーグルト	さとう	みかん パイン もも		
15 火	牛乳 フィッシュサンド ひよこ豆入り豆乳シチュー オニオンドレッシングサラダ	鮭	丸パン 小麦粉 パン粉 油	キャベツ	682	27.8
		とり肉 ひよこ豆 牛乳 豆乳	じゃがいも 油 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ		
			油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ		
16 水	牛乳 ごはん とり肉の照り焼き 糸寒天サラダ じゃがもち汁 グレープフルーツ		米		636	26.2
		とり肉	さとう かたくり粉	しょうが		
		寒天 油揚げ	ごま さとう	にんじん きゅうり もやし こまつな		
		とり肉	じゃがいも かたくり粉	にんじん だいこん こまつな		
17 木	牛乳 パエリア たまごスープ ポテトフライ	とり肉 いか えび	米 バター 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン	669	22.6
		とり肉 ベーコン たまご	かたくり粉	にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ		
			じゃがいも 油			
18 金	牛乳 ごはん さわらの塩焼き 切り干し大根煮 じゃがいものみそ汁 オレンジ		米		625	29.1
		さわら		しょうが		
		さつま揚げ	さとう	切干大根 にんじん		
		油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	じゃがいも	たまねぎ		
21 月	牛乳 わかめごはん とり肉のから揚げごまみそソース こまつなと油揚げのおひたし けんちん汁	わかめ	米		681	29.3
		とり肉 白みそ 赤みそ	かたくり粉 油 さとう ごま油 ごま	ながねぎ		
		油揚げ	さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん		
		豚肉 豆腐	こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう 干しいたけ こまつな		
22 火	牛乳 ツナじゃこごはんはん 春巻 じゃがいものカレー炒め もずくのスープ	ツナ ちりめんじゃこ	米 油 さとう	にんじん グリンピース しょうが	658	25.0
		豚肉	春巻きの皮 緑豆春雨 油 さとう かたくり粉 小麦粉	たけのこ にんじん 干しいたけ しょうが		
		豚肉	じゃがいも 油	たまねぎ にんじん ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン		
23 水	牛乳 高菜チャーハン ホイコーロー わかめスープ メロン	もずく 豆腐 白みそ 赤みそ		にんじん ながねぎ こまつな	569	25.2
		豚肉	米 油 ごま油	高菜漬 ながねぎ		
		豚肉 生揚げ 赤みそ	油 さとう かたくり粉 ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん ながねぎ たけのこ ビーマン		
		とり肉 わかめ 豆腐	ごま油	にんじん ながねぎ チンゲンサイ		
24 木	牛乳 きのこのトマトソースパグティ ごまドレッシングサラダ ベーコンスープ 冷凍みかん	とり肉 ベーコン 粉チーズ	スパグティ 油 さとう	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えのき ビーマン マッシュルーム にんにく しょうが	601	23.9
			さとう 油 ごま	キャベツ にんじんもやし きゅうり		
		ベーコン	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しょうが		
				冷凍みかん		
25 金	牛乳 カレーライス アスパラガスサラダ オレンジゼリー	豚肉 ひよこ豆	米 油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	692	18.2
			油 さとう	アスパラガス キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん たまねぎ		
		寒天	さとう	オレンジジュース みかん		
28 月	牛乳 ごはん とり肉の南蛮漬 ごぼうサラダ 豆腐とわかめのずまし汁		米		669	21.7
		とり肉	かたくり粉 油 さとう	しょうが		
			油 さとう	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ		
		豆腐 わかめ		こまつな		
29 火	牛乳 ビーンズドッグ フレンチサラダ クラムチャウダー	豚肉 大豆 チーズ	コッパン 油 さとう 小麦粉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	661	25.3
			さとう 油	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ		
		あさり とり肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	じゃがいも 油 バター 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム プロッコリー しょうが		
30 水	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツのみそ汁 メロン		米		648	23.9
		豚肉	じゃがいも 油 さとう かたくり粉	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ いんげん		
		油揚げ	白みそ 赤みそ	キャベツ こまつな		
				メロン		

※都合により献立を変更する場合があります。