

日曜	献立名	使用材料			I材料 - 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		
12 水	牛乳 ごはん さといものそぼろ煮 すまし汁 みかん		米		643	22.6
		豚肉	さといも 油 さとう かたくり粉	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース 干しいたけ		
		豆腐		しめじ こまつな		
				みかん		
13 木	牛乳 カレーうどん いかの唐揚げ ポテトサラダ りんご	豚肉 かまぼこ	うどん かたくり粉	たまねぎ にんじん ながねぎ しめじ こまつな	634	25.1
		いか	かたくり粉 油			
			じゃがいも 油 さとう	にんじん キャベツ		
				りんご		
14 金	牛乳 ごはん マーボー豆腐 もずくスープ 杏仁豆腐		米		696	26.0
		豆腐 豚肉 赤みそ	油 さとう ごま油 かたくり粉	にんじん たまねぎ たけのこ にら 干しいたけ		
		もずく とり肉	かたくり粉 さとう	にんじん こまつな ながねぎ 干しいたけ		
		寒天 牛乳	さとう	みかん もも		
17 月	牛乳 ひじきチャーハン じゃがいもと大豆の磯部揚げ 中華サラダ	ひじき 豚肉 たまご	米 油 ごま油 さとう	ながねぎ たまねぎ にんじん グリンピース	670	22.0
		大豆 青のり	じゃがいも 油 かたくり粉			
		ハム	緑豆春雨 油 ごま油 さとう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ		
18 火	牛乳 ソフトフランスパン 鮭のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト コーンスープ グレープフルーツ		ソフトフランスパン		645	28.3
		鮭	マヨネーズ 油	たまねぎ パセリ		
		ベーコン	じゃがいも バター	たまねぎ		
		とり肉	さとう かたくり粉	ホールコーン にんじん たまねぎ グリンピース		
				グレープフルーツ		
19 水	牛乳 ごはん 四川豆腐 チンゲンサイのスープ		米		652	27.7
		生揚げ 豚肉	さとう 油 ごま油 かたくり粉	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース 干しいたけ		
		とり肉 豆腐		チンゲンサイ しめじ にんじん ながねぎ		
20 木	牛乳 チンジャオロース丼 ビーフンスープ ごぼうチップスサラダ	豚肉	米 かたくり粉 油 ごま油 さとう	たけのこ ピーマン たまねぎ しょうが	696	26.0
		とり肉 たまご	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		
			油 さとう	ごぼう キャベツ にんじん こまつな ホールコーン		
21 金	牛乳 ごはん メルルーサの米粉揚げ こんにゃくのおかか煮 豆腐と油揚げのみそ汁 りんご		米		643	27.3
		メルルーサ	米粉 かたくり粉 さとう	ながねぎ しょうが にんにく		
		かつお節	こんにゃく 油 さとう	たけのこ にんじん		
		豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ		こまつな ながねぎ		
				りんご		
24 月	牛乳 ごはん いなだの塩焼き 切り干し大根煮 じゃがいものみそ汁 グレープフルーツ		米		673	29.6
		いなだ		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		
				グレープフルーツ		
25 火	牛乳 ピザトースト ポトフ 線切り野菜サラダ りんご	ベーコン チーズ	食パン 油	たまねぎ ピーマン マッシュルーム	625	23.2
		とり肉 ウィンナー うずら卵	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ		
			さとう 油	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ		
				りんご		
26 水	牛乳 ごはん とり肉のマーメレード焼き ツナと野菜のソテー オニオンスープ		米		646	25.0
		とり肉	油	オレンジマーメレード しょうが		
		ツナ	油	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん		
		ベーコン		たまねぎ にんじん しめじ		
27 木	牛乳 あんかけ焼きそば サンラータン ポテトチップス	豚肉 いか えび かまぼこ うずら卵	中華麺 ごま油 油 さとう かたくり粉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ チンゲンサイ 干しいたけ しょうが	692	32.4
		とり肉 たまご	ごま かたくり粉	ながねぎ にんじん もやし トマトジュース チンゲンサイ		
			じゃがいも 油			
28 金	牛乳 ゆかりちりめんごはん とり肉の照り焼き こまつなのおひたし 豚汁	ちりめんじゃこ	米 ごま ごま油		646	32.3
		とり肉	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 豆腐 白みそ 赤みそ	じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな		
31 月	牛乳 ごはん メルルーサの磯部揚げ 茎わかめサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁		米		613	28.1
		メルルーサ たまご 青のり	小麦粉 油			
		茎わかめ	油 さとう	キャベツ にんじん もやし		
		豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ		ながねぎ こまつな		