

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

※都合により献立を変更する場合があります。