

日	曜	献立名	使用材料			1人1食 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		
11	月	牛乳	赤飯	ささげ	米 もち米 ごま	623	23.2
			とり肉の唐揚げ	とり肉	かたくり粉 油		
			切干大根サラダ	ハム	三温糖 ごま油		
			はんぺん	はんぺん			
			オレンジ				
12	火	牛乳	こきつねごはん	油揚げ とり肉	米 三温糖	570	29.8
			さわらの塩焼き	さわら			
			野菜の磯和え	のり	三温糖		
			豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 わかめ みそ			
13	水	牛乳	ポークカレーライス	豚肉	米 油 じゃがいも パター 小麦粉	712	20.4
			手作り福神漬け		三温糖		
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう		
14	木	牛乳	きな粉揚げパン	きな粉	ミルクパン 油 グラニュー糖 三温糖	560	21.5
			肉団子のスープ煮	とり肉 豆腐	パン粉 片栗粉 ごま油		
			春キャベツサラダ		三温糖 油		
15	金	牛乳	たけのこごはん	油揚げ	米 三温糖	618	29.6
			鮭の塩こうじ焼き	鮭			
			野菜とちくわの和え物	竹輪	ごま油 さとう		
			豚汁	豚肉 みそ	ごま油 じゃがいも		
18	月	牛乳	ごはん		米	634	21.8
			新じゃがいものそぼろ煮	豚肉 大豆	油 じゃがいも 三温糖 片栗粉		
			桜かまぼこのすまし汁	かまぼこ			
			バナナ				
19	火	牛乳	焼豚チャーハン	焼豚	米 油 ごま油	596	21.2
			春巻き	豚肉	油 春雨 三温糖 片栗粉 小麦粉 春巻きの皮 油		
			小松菜ときのこのスープ				
20	水	牛乳	スパゲティミートソース	豚肉 大豆	スパゲティ オリーブオイル 油 三温糖	652	25.8
			フレンチサラダ		油 さとう		
			オニオンスープ	ベーコン	油		
21	木	牛乳	チーズとベーコンのフランスパン	ベーコン チーズ	フランスパン 油	662	25.0
			クリームシチュー	とり肉 手亡豆 ひよこ豆 牛乳	油 じゃがいも パター 小麦粉		
			野菜ソテー	ベーコン	油		
22	金	牛乳	ごはん		米	582	23.9
			ひじき入り卵焼き	とり肉 ひじき 卵	油 三温糖		
			じゃがいものきんぴら	豚肉	ごま油 じゃがいも 三温糖		
			若竹汁	わかめ			
25	月	牛乳	ごはん		米	582	23.9
			海鮮豆腐	豚肉 えび いか 豆腐	油 三温糖 片栗粉 ごま油		
			春雨スープ	とり肉	はるさめ ごま油		
			美生柑				
26	火	牛乳	ごはん		米	682	29.3
			豆腐ハンバーグ照り焼きソース	とり肉 卵 豆腐 牛乳	油 パン粉 三温糖 片栗粉		
			小松菜と油揚げのおひたし	油揚げ かつお節 三温糖			
			さつま汁	とり肉 みそ	さつまいも こんにゃく		
27	水	牛乳	ごはん		米	676	25.3
			とり肉の西京焼き	とり肉 みそ	三温糖		
			五色和え		三温糖		
			よもぎ団子	豆腐 あずき	白玉粉 三温糖		
28	木	牛乳	ココアパン		ココアパン	600	25.3
			ポテトオムレツ	ベーコン 卵 牛乳 チーズ	油 じゃがいも 三温糖		
			ガーリックサラダ		三温糖 油 ごま油		
			キャベツのスープ				

※都合により献立を変更する場合があります。