

日	曜	献立名	使用食品			1人1食 kcal	たんぱく 質g	
			血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	からだの調子を整える食品			
2	金	牛乳	夏野菜カレー	鶏もも肉	米 ひまわり油 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ チャツネ セロリ なす かぼちゃ 赤ピーマン	694	21.8
		わかめとじゃこのサラダ	わかめ じゃこ	ひまわり油 上白糖	キャベツ きゅうり ホールコーン			
		果物(梨)			梨(品種は当日のお楽しみ)			
5	月	牛乳	ご飯		米		595	21.9
		肉じゃが	豚肉	じゃが芋 こんにゃく ひまわり油 三温糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん			
		野菜の梅おかかあえ	かつおぶし	三温糖	小松菜 人参 もやし 梅			
		冷凍ピーチ			白桃シロップ漬け			
6	火	牛乳	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		571	25.1
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	じゃが芋 ひまわり油	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参			
		オニオンドレッシングサラダ		ひまわり油 上白糖	キャベツ きゅうり ホールコーン 人参 ブロッコリー 玉ねぎ			
		果物(ぶどう)			ぶどう(ピオーネの予定)			
7	水	牛乳	ひじきチャーハン	豚ひき肉 ひじき 卵	米 ひまわり油 ごま油 上白糖	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 枝豆	597	22.6
		春巻き	豚肉	ひまわり油 上白糖 春雨 小麦粉 片栗粉 春巻きの皮 米油	しょうが たけのこ 人参 干しいたけ			
		小松菜ときのこのスープ			もやし しめじ えのきたけ 小松菜			
8	木	牛乳	シーフードクリームライス	ベーコン 牛乳 えび いか	米 ひまわり油 小麦粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	599	21.6
		コーンサラダ		ひまわり油 上白糖	キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン			
		ウインナーとトマトのスープ	ウインナー 青大豆	ひまわり油	にんにく セロリ 玉ねぎ エリンギ ホールトマト キャベツ			
9	金	牛乳	ご飯		米		603	23.8
		さばのごまみそ焼き	さば みそ	ごま 三温糖				
		菊花入りおひたし	かつおぶし	三温糖	ほうれん草 もやし 白菜 しめじ 菊のり			
		なめこ汁	豆腐 みそ		なめこ 長ねぎ			
12	月	牛乳	きつね丼	油揚げ 卵	米 ひまわり油 片栗粉 上白糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜	592	22.9
		小松菜とコーンの磯あえ	のり	上白糖	小松菜 人参 もやし ホールコーン			
		じゃがもち汁	鶏肉	じゃが芋 片栗粉	人参 大根 ほうれん草 長ねぎ			
13	火	牛乳	ごまご飯		米 ごま		581	21.5
		ししゃもの南蛮漬け	ししゃも	米油 片栗粉 三温糖	長ねぎ			
		じゃがいものきんぴら	豚肉	じゃが芋 三温糖 ごま油	さやいんげん ごぼう 人参			
		豆腐とわかめのすまし汁	豆腐 わかめ		えのきたけ 小松菜			
14	水	牛乳	ガーリックトースト		食パン バター	にんにく パセリ	614	22.2
		ポトフ	豚肉 フランクフルト	じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ			
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	グラニュー糖	パイン缶 みかん缶 りんご缶			
15	木	牛乳	わかめご飯	わかめ	米		576	25.6
		いなだの照り焼き	いなだ	三温糖 片栗粉	しょうが			
		ゆかり野菜			キャベツ きゅうり 大根			
		切干大根のみそ汁	みそ 高野豆腐		切干大根 えのきたけ 長ねぎ 小松菜			

日	曜	献立名	使用食品			I材料 kcal	たんぱく 質 g	
			血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	からだの調子を整える食品			
16	金	牛乳	とびうおミートソーススパゲッティ	豚ひき肉 とびうお	スパゲッティ オリーブ油 ひまわり油 上白糖	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ホールトマト	604	24.0
			フレンチサラダ		ひまわり油 上白糖	キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン		
			冷凍みかん			みかん		
20	火	牛乳	ご飯		米		632	27.2
			ホイコーロー	豚肉 生揚げ みそ	ひまわり油 上白糖 ごま油 片栗粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ きくらげ キャベツ ピーマン		
			にら玉スープ	鶏もも肉 卵	片栗粉	玉ねぎ 人参 しめじ にら		
			果物(ぶどう)			ぶどう(高尾の予定)		
21	水	牛乳	ご飯		米		611	23.1
			さんまの塩焼き	さんま				
			かぶときゅうりの華風漬け		ごま油 上白糖	かぶ きゅうり		
			のっぺい汁	鶏もも肉 豆腐	里芋	大根 人参 小松菜		
22	木	牛乳	チリビーンズライス	豚ひき肉 豚レバー 大豆	米 押し麦 上白糖 ひまわり油	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム ホールトマト	598	20.4
			ABCマカロニスープ	ベーコン	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜		
			フルーツポンチ	粉寒天	上白糖	みかん缶 黄桃缶 パイン缶 レモン果汁		
26	月	牛乳	五目チャーハン	焼き豚 大豆 卵	米 ひまわり油	にんにく しょうが 干しいたけ 長ねぎ 小松菜	647	27.0
			レバーとポテのごまがらめ	豚レバー	米油 じゃがいも 片栗粉 上白糖 白ごま	しょうが		
			わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	ごま油	人参 えのきたけ 長ねぎ		
27	火	牛乳	五目うどん	豚肉 油揚げ	うどん 三温糖	人参 大根 干しいたけ 白菜 長ねぎ 小松菜	607	19.2
			野菜とちくわの和え物	ちくわ	ごま油 上白糖	もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ		
			大学芋		さつまいも 米油 三温糖 水 あめ 黒ごま			
28	水	牛乳	ご飯		米		595	28.2
			戻りカツオのにんにく揚げ	かつお	三温糖 片栗粉 米油	にんにく しょうが		
			茎わかめのきんぴら	豚肉 茎わかめ	ごま油 こんにゃく 三温糖	ごぼう 人参 さやいんげん		
			はんぺん汁	はんぺん あおさ		人参 小松菜 えのきたけ		
29	木	牛乳	ハニーレモントースト		食パン バター はちみつ	レモン果汁	654	27.2
			シーフードシチュー	ベーコン いか えび あさり 牛乳	ひまわり油 じゃがいも バター 小麦粉	セロリ 人参 玉ねぎ		
			小松菜とツナのサラダ	ツナ	ひまわり油 三温糖	小松菜 キャベツ きゅうり		
30	金	牛乳	ご飯		米		641	22.8
			マーボー豆腐	豆腐 豚ひき肉 豚レバー みそ	ひまわり油 ごま油 上白糖 片栗粉	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ にら		
			中華サラダ	ハム	春雨 ひまわり油 ごま油 上白糖	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ		
			ぶどうゼリー	アガー	上白糖	ぶどうジュース		

※価格の高騰やその他都合により、献立や食材を変更する場合があります。