

## 献立表

曜日	日付	献立名	材料名	午後 おやつ	栄養価
金	1 15	ごはん	米	ツナサンドイッチ	エネルギーkcal 526
		鶏のねぎ塩焼き キャベツのおかか和え 麩とわかめのみそ汁 オレンジ	鶏肉 塩 ねぎ ごま油 キャベツ こまつな にんじん かつお節 しょうゆ 焼き麩 わかめ たまねぎ だし みそ オレンジ	牛乳 食パン ツナ缶 マヨドレ	たんぱく質g 24.8 脂質g 17.4 塩分g 1.8
金	29	☆お月見の会メニュー☆		さつまいも団子	エネルギーkcal 569
		うさぎごはん 鶏の照り焼き お月様ポテトサラダ 麩のみそ汁 なし	米 ツナ缶 にんじん しょうゆ 塩 だし 焼きのり 鶏肉 しょうゆ 砂糖 油 じゃがいも にんじん きゅうり ハム マヨドレ 塩 カレー粉 花麩 こまつな たまねぎ だし みそ なし	牛乳 さつまいも 片栗粉 牛乳 砂糖 油 しょうゆ 砂糖 片栗粉	たんぱく質g 20.4 脂質g 15.3 塩分g 1.8
土	2 16 30	そばろ丼	米 鶏ひき肉 豚ひき肉 こまつな 油 だし しょうゆ 砂糖	ポテトホットケーキ	エネルギーkcal 520
		もやしのナムル 厚揚げのみそ汁 バナナ	もやし にんじん ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま 厚揚げ たまねぎ だし みそ バナナ	牛乳 ホットケーキ粉 じゃがいも 牛乳 バター	たんぱく質g 20.5 脂質g 17.6 塩分g 1.3
月	4	ごはん	米	インドサモサ	エネルギーkcal 522
		かれないのみそバター焼き ひじきの白和え だいごんのすまし汁 バナナ	かれない みそ 砂糖 バター こまつな 木綿豆腐 ひじき にんじん コーン しょうゆ 砂糖 すりごま だいごん えのき にんじん だし しょうゆ 塩 バナナ	牛乳 ぎょうさの皮 豚ひき肉 たまねぎ ピーマン じゃがいも ケチャップ カレー粉 砂糖 塩 油	たんぱく質g 23.7 脂質g 17.7 塩分g 1.3
火	5 19	キーマカレー	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ しめじ カレールー トマト缶 ケチャップ 油	大学芋	エネルギーkcal 536
		ブロッコリーのサラダ 豆腐とベーコンのスープ なし	ブロッコリー コーン きゅうり にんじん 酢 砂糖 塩 木綿豆腐 ベーコン ねぎ だし しょうゆ 塩 なし	牛乳 さつまいも 油 砂糖 しょうゆ ごま	たんぱく質g 21.1 脂質g 18.6 塩分g 1.4
水	6 20	けんちんうどん	うどん 鶏肉 木綿豆腐 だいごん にんじん ごぼう だし しょうゆ 砂糖 万能ねぎ	おはぎ	エネルギーkcal 520
		こまつなのマヨ和え ツナポテト りんご	こまつな にんじん もやし マヨドレ しょうゆ じゃがいも ツナ缶 青のり しょうゆ りんご	牛乳 米 もち米 ごしあん きな粉 砂糖	たんぱく質g 22.9 脂質g 15.0 塩分g 1.5
木	7 21	ごはん	米	照り焼きチキントースト	エネルギーkcal 539
		たらの野菜あんかけ わかめの酢の物 かぼちゃのみそ汁 オレンジ	たら 片栗粉 油 にんじん ねぎ ほうれんそう だし 砂糖 しょうゆ 片栗粉 わかめ にんじん きゅうり 酢 砂糖 塩 かぼちゃ たまねぎ 万能ねぎ だし みそ オレンジ	牛乳 食パン 鶏ひき肉 しょうゆ 砂糖 油 ビザチーズ 片栗粉 青のり	たんぱく質g 24.6 脂質g 14.8 塩分g 2.1
金	8	ごはん	米	マカロニきな粉	エネルギーkcal 520
		鶏のから揚げ しめじとコーンのサラダ キャベツのみそ汁 バナナ	鶏肉 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 しめじ コーン きゅうり にんじん ハム 酢 砂糖 しょうゆ キャベツ たまねぎ 油揚げ だし みそ バナナ	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 塩	たんぱく質g 22.4 脂質g 14.5 塩分g 1.3
金	22	☆誕生日メニュー☆		うさぎのかぼちゃプリン	エネルギーkcal 577
		ごはん 鶏のから揚げ しめじとコーンのサラダ キャベツのみそ汁 バナナ	米 鶏肉 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 しめじ コーン きゅうり にんじん ハム 酢 砂糖 しょうゆ キャベツ たまねぎ 油揚げ だし みそ バナナ	牛乳 かぼちゃ 砂糖 牛乳 ゼラチン 生クリーム 小麦粉 バター ビュアココア	たんぱく質g 22.7 脂質g 18.4 塩分g 1.4
土	9	チキンライス	米 鶏肉 たまねぎ にんじん ピーマン 油 ケチャップ	チーズホットケーキ	エネルギーkcal 523
		キャベツのサラダ 豆腐のスープ バナナ	キャベツ こまつな コーン マヨドレ しょうゆ 木綿豆腐 にんじん ベーコン コンソメ しょうゆ バナナ	牛乳 ホットケーキ粉 チーズ 牛乳 バター	たんぱく質g 21.6 脂質g 17.9 塩分g 1.5
月	11 25	豚肉の生姜焼き丼	米 豚肉 にんじん たまねぎ しらたき しょうが しょうゆ 油	セサミケーキ	エネルギーkcal 541
		さつまいもの甘煮 にらと豆腐のみそ汁 オレンジ	さつまいも 砂糖 塩 にら 木綿豆腐 しめじ だし みそ オレンジ	牛乳 ホットケーキ粉 すりごま 牛乳 バター	たんぱく質g 20.5 脂質g 16.7 塩分g 1.1
火	12 26	ミートソーススパゲティ	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん にんにく 油 トマト缶 ケチャップ 塩	きのこ炊き込みごはん	エネルギーkcal 522
		れんこんサラダ オニオンスープ バナナ	れんこん ひじき にんじん コーン 鶏ささみ マヨドレ しょうゆ たまねぎ かぶ かぶ葉 コンソメ 塩 バナナ	牛乳 米 しめじ まいたけ にんじん 油揚げ いんげん しょうゆ 塩 だし	たんぱく質g 22.8 脂質g 17.2 塩分g 1.0
水	13 27	ごはん	米	チヂミ	エネルギーkcal 540
		さけのムニエル 鶏とピーマンのみそ炒め ちんげんさいのすまし汁 りんご	さけ 小麦粉 バター しょうゆ 鶏肉 たまねぎ ピーマン 赤ピーマン もやし みそ 砂糖 ごま油 ちんげんさい にんじん えのき だし しょうゆ 塩 りんご	牛乳 小麦粉 片栗粉 豚ひき 肉 にら にんじん ごま油 しょうゆ 酢 砂糖	たんぱく質g 25.9 脂質g 15.4 塩分g 1.3
木	14 28	厚揚げとそばろのあんかけ丼	米 厚揚げ 鶏ひき肉 にんじん 油 だし しょうゆ 砂糖 片栗粉 いんげん	黄桃ヨーグルトケーキ	エネルギーkcal 531
		きゅうりとツナのごま和え なめこのみそ汁 バナナ	きゅうり ツナ缶 しょうゆ ごま なめこ ほうれんそう にんじん だし みそ バナナ	牛乳 ホットケーキ粉 ヨーグルト 黄桃缶 牛乳 バター	たんぱく質g 21.8 脂質g 18.5 塩分g 1.4

【今月の栄養価】	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
給与目標量	520	20.8	14.4	1.4
平均栄養量	535	22.6	16.8	1.4