

献立表

曜日	日付	献立名	材料名	午後 おやつ	栄養価	
火	1 15 29	ごはん	米	ハムチーズサンド	エネルギーkcal	588
		かじきの酢豚風	かじき しょうゆ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ しいたけ ビーマン 油 酢 砂糖 ケチャップ 片栗粉	牛乳	たんぱく質g	22.7
		ほうれんそうのナムル	ほうれんそう もやし にんにん しょうゆ 砂糖 塩 ごま油 ごま	食パン ハム チーズ	脂質g	20.0
		わかめスープ	わかめ たまねぎ にんにん だし しょうゆ 塩 ごま油	マヨドレ	塩分g	2.0
		りんご	りんご			
水	2 16 30	ごはん	米	ミートtoast	エネルギーkcal	608
		チキンカツ みそソース	鶏肉 塩 小麦粉 パン粉 油 みそ 砂糖 すりごま	牛乳	たんぱく質g	24.3
		ブロッコリーの磯マヨ和え	ブロッコリー にんにん コーン マヨドレ しょうゆ 焼きのり	食パン 豚ひき肉 たまねぎ	脂質g	19.8
		きのこにんじんのすまし汁	えのき しめじ にんにん 万能ねぎ だし しょうゆ 塩	にんにん 小麦粉	塩分g	1.7
		バナナ	バナナ			
木	3	ごはん	米	ひし餅風蒸しパン	エネルギーkcal	599
		さけの西京焼き	さけ みそ 砂糖 油	ヨーグルトドリンク	たんぱく質g	22.3
		なのはなのお浸し	なのはな にんにん キャベツ だし しょうゆ	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g	13.1
		豆腐とわかめのすまし汁	絹ごし豆腐 にんにん わかめ だし しょうゆ 塩	イチゴジャム ほうれんそう	塩分g	1.7
		いちご	いちご			
金	18	☆誕生日メニュー☆		いちごヨーグルトムース/ビスケット	エネルギーkcal	477
		ごはん	米	麦茶	たんぱく質g	18.1
		さけの西京焼き	さけ みそ 砂糖 油	いちごジャム ヨーグルト	脂質g	10.7
		なのはなのお浸し	なのはな にんにん キャベツ だし しょうゆ	牛乳 粉ゼラチン	塩分g	1.2
		豆腐とわかめのすまし汁	絹ごし豆腐 にんにん わかめ だし しょうゆ 塩	生クリーム いちご		
		バナナ	バナナ	/ビスケット		
木	31	ごはん	米	ベリーベリーケーキ	エネルギーkcal	500
		さけの西京焼き	さけ みそ 砂糖 油	牛乳	たんぱく質g	20.1
		なのはなのお浸し	なのはな にんにん キャベツ だし しょうゆ	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g	13.0
		豆腐とわかめのすまし汁	絹ごし豆腐 にんにん わかめ だし しょうゆ 塩	バター イチゴジャム	塩分g	1.2
		バナナ	バナナ	ブルーベリージャム		
金木	4 17	カレーうどん	うどん 豚肉 たまねぎ にんにん 油 しめじ 油揚げ だし カレールウ しょうゆ 砂糖 塩 片栗粉	ぼたもち	エネルギーkcal	625
		じゃがいもとえんどうの炒め物	じゃがいも ウインナー たまねぎ スナップえんどう 油 コンソメ 塩	牛乳	たんぱく質g	20.0
		フルーツヨーグルト	みかん缶 バナナ りんご ヨーグルト 砂糖	米 もち米 かぼちゃ	脂質g	18.9
					きな粉 砂糖 塩	塩分g
土	5 19	キャベツと豚肉のみそ炒め	米 豚肉 キャベツ にんにん ビーマン にんにく しょうが 油 みそ しょうゆ 砂糖	ミルクくずもち	エネルギーkcal	582
		ブロッコリーとツナのサラダ	ブロッコリー ツナ缶 コーン マヨドレ	牛乳	たんぱく質g	23.3
		じゃがいもとたまねぎのすまし汁	じゃがいも たまねぎ ねぎ だし しょうゆ 塩	牛乳 片栗粉 きな粉	脂質g	20.3
		りんご	りんご	砂糖	塩分g	1.1
月	7	ごはん	米	米粉ボンデケーキ	エネルギーkcal	486
		かれのい香味焼き	かれのい ねぎ しょうが にんにく しょうゆ 砂糖 油	牛乳	たんぱく質g	22.2
		アスパラガスの炒め物	アスパラガス にんにん しめじ コーン 油 塩	じゃがいも 片栗粉	脂質g	9.7
		鶏肉とはくさいのスープ	鶏肉 はくさい にんにん 春雨 しょうが だし しょうゆ 塩	米粉 塩 粉チーズ	塩分g	1.3
		バナナ	バナナ	チーズ		
火	8 22	ごはん	米	あんこ春巻き	エネルギーkcal	602
		炒り豆腐	豚肉 木綿豆腐 たまねぎ にんにん ちんげんさい ごま油 しょうゆ 塩	牛乳	たんぱく質g	23.3
		キャベツとツナのサラダ	キャベツ きゅうり にんにん ツナ缶 しょうゆ 酢 砂糖	春巻きの皮 こしあん	脂質g	22.0
		かぶと麩のみそ汁	かぶ かぶの葉 焼き麩 だし みそ	油	塩分g	1.3
		いよかん	いよかん			
水	9 23	ごはん	米	あんかけ焼きそば	エネルギーkcal	621
		さけの塩焼き	さけ 塩	牛乳	たんぱく質g	27.9
		納豆そばろ	納豆 鶏ひき肉 にんにく にんにん しょうが 万能ねぎ しょうゆ 砂糖 ごま油	焼きそば麺 豚肉 はくさい	脂質g	20.2
		具だくさんみそ汁	さつまいも だいこん にんにん たまねぎ しめじ だし みそ	たまねぎ にんにん しいたけ	塩分g	1.5
		りんご	りんご	油 だし しょうゆ ごま油		
木	10 24	ごはん	米	かぼちゃ豆乳ケーキ	エネルギーkcal	484
		鶏肉の治部煮	鶏肉 塩 片栗粉 ごまつな にんにん だし しょうが しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g	20.6
		しらすわかめの酢の物	しらす干し わかめ きゅうり 酢 砂糖 塩 しょうゆ	かぼちゃ ホットケーキ粉	脂質g	9.8
		ごぼうとにらのみそ汁	ごぼう たまねぎ にら だし みそ	砂糖 豆乳 油	塩分g	1.8
		オレンジ	オレンジ			
金	11	ロールパン	ロールパン	ゆかりしらすおにぎり	エネルギーkcal	724
		ハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 パン粉 塩 たまねぎ 油 ケチャップ ソース 砂糖	牛乳	たんぱく質g	27.9
		マゼドアンサラダ	じゃがいも にんにん きゅうり ハム マヨドレ	米 ゆかり しらす干し	脂質g	25.8
		コーンポタージュ	クリームコーン缶 たまねぎ コーン 牛乳 コンソメ 塩		塩分g	2.1
		バナナ	バナナ			
金	25	☆お別れ会メニュー☆		ジャムサンド	エネルギーkcal	631
		わかめごはん	米 わかめ 塩	牛乳	たんぱく質g	25.7
		ハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 パン粉 塩 たまねぎ 油 ケチャップ ソース 砂糖	食パン いちごジャム	脂質g	17.4
		納豆和え	納豆 ほうれんそう にんにん しょうゆ かつお節	ブルーベリージャム	塩分g	1.9
		コーンスープ	クリームコーン缶 たまねぎ コーン だし しょうゆ 塩			
		いちご	いちご			
土	12 26	ツナスパゲッティ	スパゲッティ ツナ缶 たまねぎ にんにん ほうれんそう 油 にんにく しょうゆ 塩 焼きのり	肉みそおにぎり	エネルギーkcal	556
		きゅうりとにんじんのサラダ	きゅうり にんにん コーン 塩 油 酢 砂糖	牛乳	たんぱく質g	21.8
		鶏とたまねぎのスープ	鶏肉 たまねぎ にんにん だし しょうゆ 塩	米 豚ひき肉 しいたけ	脂質g	16.9
		りんご	りんご	ねぎ みそ 砂糖	塩分g	1.2
				ごま油		
月	14 28	のり佃煮ごはん	米 焼きのり 砂糖 しょうゆ	コーンフレーククッキー	エネルギーkcal	539
		鶏のごま焼き	鶏肉 しょうゆ すりごま 油	牛乳	たんぱく質g	20.0
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー にんにん しょうゆ かつお節	小麦粉 ベーキングパウダー	脂質g	15.6
		だいこんとなめこのみそ汁	だいこん なめこ ねぎ だし みそ	バター 砂糖 コーンフレーク	塩分g	1.6
		バナナ	バナナ			

* 行事、その他の都合により献立を変更する場合があります。

【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	585	23.4	17.5	1.6
平均栄養量	576	22.7	17.6	1.6