

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
05 (水)	ごはん ミニゼリー 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの三色サラダ みそ汁	七分つき米、油	牛乳、鶏もも肉、米 みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、 コーン缶、切り干し だいこん、カットわ かめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒、 みりん、酢、食塩	豆乳クッキー マリービスケット 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 12.8 g 塩分 1.3 g
06 (木)	野菜そばろ井 磯和え バナナ	米、ホットケーキ 粉、油、米粉、ごま 油	牛乳、豚ひき肉、 魚肉ソーセージ、 挽きわり納豆	バナナ、はくさい、 ほうれんそう、たま ねぎ、こまつな、 キャベツ、にんじ ん、コーン缶、えの きたけ、焼きのり	しょうゆ、酒、食 塩	ビスコ アメリカンドッグ(卵?) 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 19.6 g 塩分 1.1 g
07 (金)	カレーうどん キャベツのツナサラダ ちくわ磯辺揚げ チーズ	ゆでうどん、七分つ き米、米粉、油、片 栗粉、砂糖、ごま 油、さつまいも	牛乳、ちくわ、豚肉 (肩ロース)、ツナ水 煮缶、チーズ、油 揚げ、しらす干し、 かつお節、豚ひき 肉	キャベツ、たまね ぎ、にんじん、ね ぎ、干しぶどう、あ おのり	かつお・昆布だし 汁、カレールウ、 酢、みりん、しょう ゆ、食塩、こしょう	むらさきいもせんべい おにぎり 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.3 g 塩分 2.0 g
08 (土)	トマトスパゲティ ポテトサラダ ミニゼリー	マカロニ・スパゲ ティ、じゃがいも、 マヨネーズ、油	牛乳、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、 たまねぎ、こまつ な、きゅうり、にんじ ん	ケチャップ、食塩	まんまるソフトせんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.5 g 塩分 1.1 g
11 (火)	ごはん さけのちゃんちゃん焼き 小松菜のごまあえ すまし汁	米、じゃがいも、小 麦粉、砂糖、ごま 油	牛乳、さけ、米みそ (淡色辛みそ)、油 揚げ	キャベツ、こまつ な、にんじん、たま ねぎ、しめじ	かつお・昆布だし 汁、みりん、しょう ゆ、酒、食塩、こ しょう	ウエハース 牛乳蒸しパン 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.2 g 塩分 1.1 g
12 (水)	ごはん ミニゼリー 冬野菜のトマト煮 コールスローサラダ ペイクドじゃが	米、じゃがいも、 油、砂糖	牛乳、鶏もも肉	キャベツ、ホールト マト缶詰、かぼ ちゃ、れんこん、に んじん、たまねぎ、 にんにく	洋風だしの素、 酢、食塩、パセリ 粉、こしょう	まんまるソフトせんべい baumクーヘン(卵) 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.3 g 塩分 1.1 g
13 (木)	ドライカレー 小松菜のしらすサラダ 焼きかぼちゃ りんご	米、食パン、油、米 粉	牛乳、生揚げ、豚 ひき肉、しらす干し	りんご、たまねぎ、 こまつな、かぼ ちゃ、キャベツ、に んじん、いちごジャ ム、にんにく、しょう が	ケチャップ、洋風 だしの素、しょう ゆ、酢、カレー 粉、食塩	マリービスケット ジャムサンド 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.0 g 塩分 1.3 g
14 (金)	ロールパン ほうれん草のグラタン 野菜スープ オレンジ	ロールパン、じゃが いも、マカロニ、砂 糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、き な粉、バター、とろ けるチーズ	オレンジ、たまね ぎ、ほうれんそう、 キャベツ、トマト、に んじん	洋風だしの素、 食塩、こしょう	きなこウエハース きなこマカロニ 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 20.0 g 塩分 1.5 g
15 (土)	てりやき野菜丼 ミニゼリー	米、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	もやし、たまねぎ、 キャベツ、にんじん	みりん、しょうゆ、 酒	ビスコ 健康菓子 牛乳	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.6 g 塩分 0.8 g
17 (月)	わかめごはん ささみのレモン煮 かぼちゃサラダ キウイフルーツ	七分つき米、片栗 粉、油、砂糖	牛乳、鶏ささ身	かぼちゃ、キウイフ ルーツ、きゅうり、 コーン缶、レモン果 汁、にんじん	しょうゆ、酢、酒、 食塩	豆乳クッキー スナックパン(卵) 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.5 g 塩分 1.0 g
18 (火)	ごはん タンドリーチキン 蒸し野菜のサラダ すまし汁	米、米粉、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木 綿豆腐、きな粉	キャベツ、ブロッコ リー、だいこん、か ぼちゃ、にんじん、 チンゲンサイ、ね ぎ、レモン果汁、に んにく	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 しょうゆ、食塩、カ レー粉	ウエハース かぼちゃもち 牛乳	エネルギー 423 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.2 g 塩分 0.9 g
19 (水)	ごはん みかん 肉じゃが ほうれん草とえのき草のお浸し 焼きかぼちゃ	米、じゃがいも、食 パン、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、しらす干し、粉 チーズ、豚ひき肉	みかん、かぼちゃ、 ほうれんそう、たま ねぎ、にんじん、え のきたけ、あおのり	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、食塩	むらさきいもせんべい じゃこトースト 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.5 g 塩分 1.1 g
20 (木)	ハヤシライス 白菜とほうれん草の塩蔵あえ 牛乳プリン	米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉(もも)	たまねぎ、はくさ い、ほうれんそう、 にんじん、マッシュ ルーム、焼きのり	ハヤシルウ、食塩	豆乳クッキー 肉まん 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.6 g 塩分 1.4 g
21 (金)	ミートスパゲティ キャベツのサラダ 磯辺さつまいも りんご	スパゲティ(ゆで)、 さつまいも、ホット ケーキ粉、米粉、 油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、し らす干し	りんご、たまねぎ、 キャベツ、チンゲン サイ、にんじん、あ おのり	ケチャップ、ウス ターソース、しょう ゆ、酢、食塩	ビスコ ホットケーキ 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.9 g 塩分 2.1 g
22 (土)	カレーライス ミニゼリー	七分つき米、じゃが いも、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん	カレールウ	豆乳クッキー 健康菓子 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.7 g 塩分 1.4 g