

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		
01 (火)	わかめごはん 鶏のから揚げ 小松菜のおかかあえ オレンジ	七分つき米、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、きな粉、かつお節	オレンジ、こまつな、かぼちゃ、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒	ウエハース かぼちゃもち 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.9 g 塩分 1.1 g
02 (水)	大豆ごはん 鶏肉と野菜の塩麴煮 磯和え 焼きかぼちゃ	七分つき米、板こんにゃく、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、蒸し大豆、油揚げ	だいこん、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、さやえんどう、いちごジャム、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	豆乳クッキー ジャム蒸しパン 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.6 g 塩分 1.4 g
03 (木)	マーボー豆腐丼 ほうれん草のナムル バナナ	七分つき米、押麦、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	マリービスケット ミニパン 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.6 g 塩分 1.0 g
04 (金)	あんかけうどん キャベツの香り漬け 磯辺さつまいも	ゆでうどん、さつまいも、七分つき米、米粉、片栗粉、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏むね肉	はくさい、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、焼きのり、レモン果汁、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 おにぎり 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 12.5 g 塩分 1.7 g
05 (土)	てりやき野菜丼 ミニゼリー	七分つき米、油、片栗粉	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	まんまるソフトせんべい 健康菓子	エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 4.1 g 塩分 0.9 g
07 (月)	ごはん 鮭の野菜あんかけ ほうれん草とえのき茸のお浸し みそ汁	七分つき米、さつまいも、米粉、油、黒砂糖、片栗粉、砂糖	さけ、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ウエハース 黒糖蒸しパン まめびよ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.1 g 塩分 1.5 g
08 (火)	ごはん 油淋鶏 はるさめスープ かぼちゃの甘煮	七分つき米、米、もち米、砂糖、片栗粉、はるさめ、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、きな粉	かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	卵の花クッキー おはぎ 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.4 g 塩分 1.6 g
09 (水)	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 わかめとツナのサラダ バナナ	七分つき米、マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、きな粉	バナナ、たまねぎ、はくさい、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん、食塩	ビスコ きな粉マカロニ 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.6 g 塩分 1.1 g
10 (木)	納豆そぼろ丼 チンゲン菜のとりみ炒め りんご	七分つき米、米粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、挽きわり納豆、豚ひき肉、豆乳	チンゲンサイ、りんご、バナナ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、にら、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	まんまるソフトせんべい 米粉のもっちりバナナパン(豆乳) 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.3 g 塩分 1.1 g
12 (土)	カレーライス ゼリー	七分つき米、じゃがいも、押麦、油	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん	カレールウ		エネルギー 408 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 11.9 g 塩分 1.3 g
14 (月)	ごはん 炒り豆腐 五目みそ汁 焼きかぼちゃ	さつまいも、七分つき米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、さやえんどう、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	たべっこどうぶつ 蒸し芋 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.3 g 塩分 1.4 g
15 (火)	ごはん 肉団子と野菜のホクホク煮 白菜のサラダ ベイクドじゃが	七分つき米、じゃがいも、さつまいも、米粉、片栗粉、砂糖、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、ツナ油漬缶	だいこん、はくさい、こまつな、にんじん、ねぎ、レモン果汁、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	ウエハース おに蒸しパン 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.3 g 塩分 1.3 g
16 (水)	ごはん さわらと白菜の重ね蒸し キャベツのごま酢あえ みそ汁	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、さわら、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、キャベツ、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、酒、しょうゆ、みりん、食塩	豆乳クッキー かんでんばば 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g
17 (木)	中華丼 はるさめともやしのソテー さつまいものレモン煮	七分つき米、さつまいも、食パン、押麦、はるさめ、ごま油、マヨドレ、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し	はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、たけのこ(ゆで)、しいたけ、にら、黒きくらげ、レモン果汁、	しょうゆ、食塩、中華だしの素	むらさきいもせんべい じゃこトースト 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.6 g 塩分 1.6 g
18 (金)	食パン クリームシチュー キャベツとツナのサラダ りんご	食パン、めし、じゃがいも、油、米粉、ごま油、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、りんご、にんじん、いちごジャム・低糖度、コーン缶、いんげん	しょうゆ、洋風だしの素、酢、食塩、こしょう	マリービスケット おにぎり 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.3 g 塩分 2.2 g

