

# 献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3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		たんぱく質	脂質
01 (月)	ごはん さわらのもやしあんかけ けんちん汁 りんご	七分つき米、片栗粉、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏もも肉	りんご、もやし、だいいん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	マリービスケット 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	447 kcal 22.9 g 15.0 g 1.4 g
02 (火)	ごはん ミートボールのトマトシチュー キャベツの昆布サラダ 棒チーズ	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、米粉、ごま油	牛乳、チーズ、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、塩こんぶ	洋風だしの素、酒、食塩	うぐいすボール 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	491 kcal 16.5 g 16.5 g 1.5 g
06 (土)	焼きそば ミニゼリー	焼きそばめん、油	豚肉(ばら)	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり	中濃ソース、酒、こしょう	健康菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	272 kcal 8.1 g 9.8 g 1.0 g
08 (月)	ごはん かじきの照り焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ みそ汁	七分つき米、さつまいも、砂糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ブロッコリー、にんじん、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ぼたぼた焼き 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	510 kcal 23.2 g 17.7 g 1.9 g
09 (火)	マーボー豆腐丼 キャベツとわかめの中巻和え りんご	七分つき米、米粉、押麦、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、オレンジ濃縮果汁、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酢、酒	オレンジ蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	569 kcal 20.0 g 19.1 g 1.3 g
10 (水)	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜のしらす和え バナナ	七分つき米、食パン、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	バナナ、ごまつな、キャベツ、あおのり	しょうゆ、酒、みりん	じゃこトースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	512 kcal 24.8 g 14.5 g 1.3 g
11 (木)	ごはん 豚肉と小松菜の炒め物 ひじきの煮物 ミニゼリー	1	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、油揚げ	もやし、にんじん、ごまつな、さやえんどう、ひじき、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、酒、みりん、しいたけだし汁	黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	562 kcal 20.7 g 18.6 g 1.4 g
12 (金)	和風スパゲティ 鶏ささみと野菜のしっとり蒸し オレンジ	めし、マカロニ・スパゲティ、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、ツナ水煮缶、バター	キャベツ、オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン缶	しょうゆ、酢、酒、食塩	コーンおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	494 kcal 24.7 g 14.2 g 1.6 g
13 (土)	カレーライス ミニゼリー	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん	カレールー	健康菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	635 kcal 19.3 g 19.5 g 2.0 g
15 (月)	ごはん さわらのごま焼き ほうれん草とコーンの和え物 豚汁	七分つき米、ごま、ごま油	牛乳、さわら、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	ほうれん草、だいいん、もやし、ねぎ、にんじん、ごぼう、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	スナックパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	485 kcal 23.4 g 19.2 g 1.3 g
16 (火)	牛肉の甘みそ丼 キャベツのごま酢あえ すまし汁	七分つき米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、ごま、片栗粉	牛乳、牛肉(肩ロース)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、赤ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、酢、酒、しょうゆ、食塩	野菜もち 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	561 kcal 18.7 g 21.0 g 1.4 g
17 (水)	豚肉の香味炒め ミニトマト ほうれん草のツナ和え 型チーズ	米粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、豆乳、ツナ油漬缶	ほうれん草、バナナ、キャベツ、ミニトマト、チンゲンサイ、コーン缶、ねぎ、レモン果汁、にんにく	しょうゆ、酒	もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	398 kcal 19.5 g 22.6 g 1.1 g
18 (木)	ごはん 鶏肉のから揚げ はるさめサラダ バナナ	七分つき米、米粉、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)	バナナ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、酒、食塩	あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	608 kcal 22.9 g 18.7 g 1.1 g
19 (金)	食パン(未) ナン(以) バターチキンカレー(インド) コールスローサラダ	ナン、七分つき米、油、砂糖、食パン	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム、バター	ホールトマト缶詰、キャベツ、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、カレー粉、酢、食塩	おにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	611 kcal 27.2 g 26.7 g 1.9 g
20 (土)	豚肉のみそ丼 ミニゼリー	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン	酒、しょうゆ、食塩	健康菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	542 kcal 18.1 g 12.8 g 1.3 g

