

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)	厚揚げの中華丼 わかめスープ きゅうりのゆかりあえ りんご	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、米粉、ごま油、油	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、きな粉、豚ひき肉、かつお節、木綿豆腐	りんご、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが、あお	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、中華だしの素、食塩	まんまるソフトせんべい お好み焼き 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	620 kcal 24.6 g 24.5 g 1.8 g
02 (水)	ごはん 豚肉と野菜のごま炒め 白和え 納豆汁	七分つき米、コーンフレーク、ごま、砂糖、油	牛乳、アイスクリーム、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	たまねぎ、ほうれんそう、なす、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	むらさきいもせんべい アイスクリーム 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	705.00 kcal 27.7 g 28.7 g 1.9 g
03 (木)	ハリハリわかめごはん 蒸し鶏のゴマだれ 野菜のスープ煮 バナナ	七分つき米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、片栗粉、すりごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、淡色みそ	バナナ、もやし、トマト、たまねぎ、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩	豆乳クッキー 野菜蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	643 kcal 26.2 g 17.7 g 2.1 g
04 (金)	食パン 夏野菜のトマト煮 蒸し野菜のサラダ 型チーズ	食パン、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)、チーズ	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、ズッキーニ、ピーマン、なす、レモン果汁、に	ケチャップ、食塩	きなこウエハース あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	537 kcal 25.6 g 22.6 g 1.7 g
05 (土)	豚丼 ミニゼリー	七分つき米、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒	せんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	586 kcal 19.5 g 16.7 g 1.1 g
07 (月)	ごはん さけの香りみそ焼き ほうれんそうのおかか和え すまし汁	七分つき米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん、キャベツ、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、オクラ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	ウエハース 野菜チップ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	481 kcal 21.4 g 13.7 g 1.2 g
08 (火)	タコライス(沖縄) はるさめサラダ バナナ	さつまいも、七分つき米、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉	バナナ、キャベツ、ミニトマト、きゅうり、にんじん、コーン缶、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、食塩	まんまるソフトせんべい 蒸し芋 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	670 kcal 23.7 g 23.8 g 1.1 g
09 (水)	ごはん 肉豆腐 磯和え さつまいもの甘煮	七分つき米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、コーン缶、焼きのり	しょうゆ、みりん	むらさきいもせんべい コーンおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	621 kcal 22.4 g 17.6 g 1 g
10 (木)	ごはん 油淋鶏 野菜のナムル ぶどう	七分つき米、米粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、きな粉	ぶどう、にんじん、もやし、こまつな、ねぎ	しょうゆ、酢、食塩	豆乳クッキー 野菜もち 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	607 kcal 22.0 g 22.5 g 1.0 g
12 (土)	焼きそば ミニゼリー	焼きそばめん、油	牛乳、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	せんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	526 kcal 17.3 g 17.8 g 1.6 g
14 (月)	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーと人参のおかか和え みそ汁	七分つき米、ポップコーン	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、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	まんまるソフトせんべい ポップコーン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	508 kcal 24.7 g 15.9 g 1.7 g
15 (火)	キーマカレー バイクドじゃが ヨーグルト	七分つき米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、豚ひき肉、生クリーム	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、カレー粉、	むらさきいもせんべい プリン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	670 kcal 26.0 g 32.3 g 1.6 g
16 (水)	ごはん タンドリーチキン さつまいものレモン煮 コーンクリームスープ	七分つき米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、鶏ひき肉	クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、レモン果汁、にんにく、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、酒、洋風だしの素、食塩、カレー粉	豆乳クッキー おにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	624 kcal 25.9 g 14.5 g 1.2 g
17 (木)	ごはん ふりかけ 豚肉とキャベツのみそ炒め 豆腐スープ	七分つき米、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、豚ひき肉	キャベツ、とうがん、たまねぎ、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、カットわかめ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩	きなこウエハース かんでんぼぼ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	546 kcal 22.0 g 18.9 g 1.3 g
18 (金)	ナポリタンスパゲッティ キャベツのツナサラダ NEWオレンジゼリー	スパゲッティ、米粉、油、黒砂糖、砂糖	牛乳、ウインナーソーセージ、豆乳、ツナ水煮缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、トマトピューレ、干しぶどう	ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩	せんべい 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	548 kcal 57.8 g 21.2 g 1.8 g

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		
19 (土)	みそ炒め丼 ミニゼリー	七分つき米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、ピーマン、ねぎ、赤ピーマン、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ	ウエハース 健康菓子 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.7 g 塩分 1.0 g
21 (月)	ごはん かじきのさっぱり甘酢ソース 小松菜のごま和え みそ汁	七分つき米、油、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	まんまるソフトせんべい 雪の宿 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.3 g 塩分 1.6 g
22 (火)	牛肉の甘みそ丼 トマトのツナ和え 豆腐みそ汁	七分つき米、砂糖、油、米粉、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、牛肉(肩ロース)、豆乳、凍り豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、牛ひき肉	たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、きゅうり、赤ピーマン、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、酒	むらさきいもせんべい 凍り豆腐のフレンチトースト 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 26.5 g 塩分 1.8 g
23 (水)	ごはん チキン南蛮(宮崎) おくらとキャベツの和え物 豆腐すまし汁	七分つき米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付)、木綿豆腐	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、オクラ、コーン缶、レモン果汁、カットわかめ、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、酒	豆乳クッキー にんじんおやき 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 17.8 g 塩分 4.2 g
24 (木)	ごはん 鶏ささ身のケチャップあん おくらスープ すいか	七分つき米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、はるさめ、砂糖	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、ホイップクリーム	すいか、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りんご、もも缶(白桃)、ぶどう、バナナ、ねぎ、オクラ、コーン缶、いち	ケチャップ、酒、みりん、食塩、中華だしの素、	きなこウエハース 手作りクレープ 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.7 g 塩分 1.4 g
25 (金)	ロールパン チリコンカン(アメリカ南部テキサス州) ツナ野菜サラダ コーン汁	ロールパン、米粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、大豆(乾)、豆乳、ツナ油漬缶	とうがん、クリームコーン缶、バナナ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン	昆布だし汁、洋風だしの素、中濃ソース、食塩	せんべい もっちりバナナパン 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.9 g 塩分 3.0 g
26 (土)	てりやき野菜丼 ミニゼリー	七分つき米、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	ウエハース 健康菓子 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 11.8 g 塩分 1.1 g
28 (月)	ごはん さけの酒蒸し ひじき煮 豆腐みそ汁	七分つき米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、こまつな、えのきたけ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩	まんまるソフトせんべい ビスコ ぼたぼた焼き 牛乳	エネルギー 661 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.4 g 塩分 1.7 g
29 (火)	マーボー豆腐丼 押し麦のスープ チーズ	七分つき米、押し麦、米粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉、チーズ、きな粉、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ねぎ、こまつな、コーン缶、にんじん、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	むらさきいもせんべい きな粉のケーキサレ 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 24.6 g 塩分 1.8 g
30 (水)	ごはん けいちゃん風炒め 小魚サラダ 豆腐すまし汁	七分つき米、ホットケーキ粉、コーンフレーク、油、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ホイップクリーム、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、なす、にんじん、もも缶(白桃)、ブルーベリー、すいか、バナナ、パイナップル、りんご、ね	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	豆乳クッキー 手作りパフェ 牛乳	エネルギー 646 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 24.5 g 塩分 2.6 g
31 (木)	トマトごはん カレー肉じゃが ピーマンのツナあえ なし	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま	牛乳、豆乳、鶏もも肉、牛肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、きな粉、牛ひき肉	なし、にんじん、ピーマン、トマト、たまねぎ、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、中華だしの素、酢、食塩、カレー粉	きなこウエハース 豆乳もち 牛乳	エネルギー 646 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.6 g 塩分 1.4 g
()							
()							
()							
()							