

# 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 (金)	とん汁うどん 小松菜とコーンの和え物 磯辺さつまいも	ゆでうどん、さつまいも、米粉、さといも、油、砂糖、ごま油	牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、きな粉、豚ひき肉	こまつな、にんじん、だいこん、みかん濃縮果汁、ねぎ、コーン缶、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	Caせんべい 野菜もち 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.0 g 塩分 1.6 g
02 (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、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 568 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.6 g 塩分 0.9 g
04 (月)	ごはん たらの磯辺焼き 納豆和え けんちん汁	七分つき米、油、片栗粉、ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、納豆、油揚げ、かつお節	だいこん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、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 マリービスケット 牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.2 g 塩分 1.2 g
05 (火)	ハヤシライス(未) ハヤシライス ポテトサラダ りんご	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、マヨドレ、砂糖、押麦、油	牛乳、豆乳、ツナ油漬缶、きな粉、豚ひき肉	たまねぎ、りんご、にんじん	中濃ソース、食塩、酒、ケチャップ	ウエハース 豆乳もち 牛乳	エネルギー 698 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 29.1 g 塩分 0.9 g
06 (水)	五目ごはん 肉じゃが 磯和え 焼きかぼちゃ	米粉、七分つき米、じゃがいも、油、砂糖	鶏もも肉、おから、豆乳、豚ひき肉	ほうれんそう、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、バナナ、たまねぎ、さやえんどう、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	豆乳クッキー バナナドーナツ 牛乳	エネルギー 1215 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 13.5 g 塩分 1.1 g
07 (木)	ごはん 鶏からあげの野菜あんかけ 中華スープ バナナ	七分つき米、米粉、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、豚ひき肉、鶏ひき肉、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、さやえんどう、しょうが、あおのり	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、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 671 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 25.0 g 塩分 1.6 g
08 (金)	食パン シチュー 蒸し野菜のサラダ 棒チーズ	食パン、じゃがいも、米粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、木綿豆腐、チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、オクラ、レモン果汁	洋風だしの素、食塩	せんべい 豆腐ガトーショコラ 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.8 g 塩分 1.2 g
09 (土)	焼きそば ミニゼリー	焼きそばめん、油	牛乳、豚肉(ばら)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり	中濃ソース、酒、	せんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.8 g 塩分 0.9 g
11 (月)	ごはん さわらのポテトクリーム焼き キャベツのツナサラダ チキンスープ	七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さわら、ツナ水煮缶、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、ホールトマト缶詰、にんじん、干しぶどう	酢、食塩、洋風だしの素	むらさきいもせんべい ビスコ ぼたぼた焼き 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.1 g 塩分 0.9 g
12 (火)	ごはん マーボーなす ほうれん草のナムル なし	七分つき米、米粉、油、黒砂糖、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)甘納豆	なし、なす、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	きなこウエハース 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 22.8 g 塩分 1.5 g
13 (水)	ごはん 豚肉と大根のさっぱり煮 きんぴらじゃがいも みそ汁	七分つき米、米粉、油、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	だいこん、にんじん、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	豆乳クッキー 米粉蒸しパン 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.4 g 塩分 1.0 g
14 (木)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草のごま和え 豚汁	七分つき米、ごま、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	ほうれんそう、トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	みりん、しょうゆ、食塩	まんまるソフトせんべい かんてんぱぱ 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.1 g 塩分 1.3 g
15 (金)	クリームスパゲティ ブロッコリーの三色サラダ バナナ	マカロニ、七分つき米、米粉、油	牛乳、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、バター	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン缶、あおのり	洋風だしの素、酒、しょうゆ、食塩、酢	せんべい おにぎり 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.2 g 塩分 0.9 g
16 (土)	照り焼き丼 ミニゼリー	米、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが	みりん、しょうゆ、酒	せんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.6 g 塩分 1.2 g
19 (火)	ごはん さけの塩焼き 里芋と大根の旨煮 みそ汁	七分つき米、さといも、米粉、油、砂糖	牛乳、さけ、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、だいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ウエハース あんこ蒸しパン 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 16.2 g 塩分 0.7 g

