

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 (木)	ロールパン(未) ナン(以) バターチキンカレー コールスローサラダ	ヨーグルト	さつまいも、ロールパン、油、砂糖、米粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、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、食塩、酢	塩せんべい さつまいもスティック 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	636 kcal 28.1 g 26.8 g 1.9 g
02 (金)	手巻き寿司 鶏肉の照り焼き キャベツのツナサラダ けんちん汁		七分つき米、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、さけ、ツナ水煮缶、蒸し大豆、油揚げ	キャベツ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、コーン缶、干しぶどう、焼きのり、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、みりん、食塩	むらさきいもせんべい 大豆おにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	563 kcal 27.8 g 15.8 g 2.0 g
03 (土)	カレーライス		七分つき米、じゃがいも、押麦、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん	カレールー	塩せんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	505 kcal 17.7 g 16.2 g 1.6 g
05 (月)	ごはん けいちゃん風炒め ほうれん草のごま和え 豆乳汁	バナナ	七分つき米、ごま、砂糖、油	牛乳、豆乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、コーン缶、ピーマン、にんにく、しょう	昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	まんまるソフトせんべい ゼリー 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	487 kcal 18.6 g 14.7 g 1.4 g
06 (火)	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 蒸し野菜のサラダ 豚汁	みかん	七分つき米、さつまいも、砂糖、油、ごま油、マヨドレ	牛乳、さけ、豆乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、だいこん、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、酒、食塩	バナナ スイートポテト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	503 kcal 22.4 g 15.7 g 1.2 g
07 (水)	ごはん 豆腐の野菜そぼろ煮 ベイクドじゃが わかめスープ		七分つき米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、チーズ	たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶、カットわかめ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	みかん ツナとコーンのパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	481 kcal 18.4 g 19.1 g 1.4 g
08 (木)	ごはん 大根と豚肉の炒め煮 小松菜のごま和え みそ汁	りんご	七分つき米、米粉、油、黒砂糖、ごま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、りんご、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	豆乳クッキー 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	487 kcal 17.7 g 18.0 g 1.3 g
09 (金)	和風スパゲティ ブロッコリーと人参のおかか和え さつま芋のレモン煮		さつまいも、マカロニ、砂糖	牛乳、ツナ水煮缶、バター、かつお節	たまねぎ、かんでん(ゼリー状)、みかん缶詰、にんじん、パイン缶、ブロッコリー、キャベツ、レモン果汁	しょうゆ、食塩	卵の花クッキー フルーツボンチ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	394 kcal 15.0 g 10.6 g 0.8 g
10 (土)	ごはん 豚肉のしょうが焼き みそ汁		七分つき米、油	牛乳、豚肩ロース、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、キャベツ、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	まんまるソフトせんべい 健康菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	426 kcal 18.1 g 14.0 g 1.3 g
13 (火)	ごはん 鶏のレモン焼き ブロッコリーのごまマヨ和え 大豆汁		七分つき米、食パン、油、片栗粉、すりごま、グラニュー糖、砂糖、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	塩せんべい シュガートースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	455 kcal 22.5 g 17.1 g 1.4 g
14 (水)	ごはん さわらの照り焼き 炒り豆腐 すまし汁	みかん	七分つき米、米粉、さといも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、さわか、豆乳、ツナ油漬缶、鶏もも肉	みかん、だいこん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	むらさきいもせんべい ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	525 kcal 24.8 g 18.8 g 1.4 g
15 (木)	ごはん 八宝菜 はるさめサラダ 中華スープ		七分つき米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、生クリーム、豚ひき肉、ゼラチン	はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	みかん パンナコッタ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	579 kcal 18.1 g 30.2 g 1.3 g
16 (金)	食パン イタリア風チキン煮込み ブロッコリーの三色サラダ りんごババロア		食パン、米粉、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、豆乳、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、コーン缶、にんじん、かぼちゃ、しめじ、ピーマン、にんにく	洋風だしの素、酢、食塩	Caせんべい かぼちゃドーナツ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	491 kcal 21.9 g 18.1 g 1.8 g
17 (土)	コーンおにぎり ポトフ		めし、じゃがいも、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶	しょうゆ、洋風だしの素、食塩	豆乳クッキー 健康菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	390 kcal 14.7 g 9.8 g 1.1 g
19 (月)	菜飯 石狩鍋風汁 ブロッコリーのマヨドレあえ きんぴらごぼう		七分つき米、じゃがいも、ごま油、油、砂糖、マヨドレ	牛乳、豆乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、キャベツ、ブロッコリー、ごぼう、こまつな、ねぎ、コーン缶	酒、しょうゆ、食塩	塩せんべい ビスコ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	475 kcal 16.8 g 16.3 g 1.2 g

