

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 (月)	ごはん 鶏肉の甘酢煮 ツナのサラダ フルーツカクテル	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、きな粉	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、パイナップル、りんご、にんじん、きゅうり、黄ピーマン、ピーマン、コーン缶、	酢、しょうゆ、食塩	豆乳もち 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.4 g 塩分 1.3 g
02 (火)	牛丼 ブロッコリーと人参のおかか和え みそ汁	七分つき米、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、牛肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、だいこん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	ドーナツ 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 22.3 g 塩分 1.4 g
03 (水)	五目混ぜご飯 さわらの照り焼き 豆腐みそ汁 バナナ	七分つき米、米粉、板こんにゃく、油、砂糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、豆乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、ごぼう、ブルーベリージャム、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	ジャム蒸しパン 牛乳	エネルギー 674 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 17.7 g 塩分 1.9 g
04 (木)	ごはん 油淋鶏 中華風和え物 野菜スープ	七分つき米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶	りんご、もやし、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、干しぶどう、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、中華だし、食塩	りんごケーキ 牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.3 g 塩分 1.7 g
05 (金)	あんかけスパゲティ ブロッコリーの三色サラダ さくらゼリー	マカロニ・スパゲティ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、ウインナーソーセージ	ブロッコリー、コーン缶、マッシュルーム缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、洋風だし、ウスターソース、酢、食塩	白いふうせん 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 22.0 g 塩分 2.0 g
08 (月)	ごはん タンドリーチキン ほうれん草とコーンのソテー はくさいのスープ	七分つき米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しめじ、えのきたけ、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、カレー粉	かんてんばば 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 12.4 g 塩分 1.1 g
09 (火)	ごはん 豚肉のねぎ塩風味 ほうれん草のごま和え 豆腐すまし汁	じゃがいも、七分つき米、片栗粉、ごま、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐	ほうれんそう、ねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、レモン果汁、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	じゃが芋もち 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.6 g 塩分 1.2 g
10 (水)	ごはん かじきのケチャップあえ さつまいもの甘煮 豚汁	七分つき米、さつまいも、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、かじき、豚肉(肩ロース)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	ポンカン、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ	キャラットケーキ 牛乳	エネルギー 648 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.6 g 塩分 1.5 g
11 (木)	照り焼き丼 ブロッコリーのごまマヨ和え みそ汁	米、すりごま、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、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、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	ゼリー 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.2 g 塩分 1.7 g
12 (金)	食パン ポトフ フルーツサラダ	食パン、七分つき米、じゃがいも	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、パイナップル、りんご、にんじん、干しぶどう	洋風だしの素、酒、しょうゆ、食塩	鶏そぼろおにぎり 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.1 g 塩分 1.6 g
15 (月)	ごはん 鮭の西京焼き ごまマヨドレサラダ すまし汁	七分つき米、米粉、さいとも、油、黒砂糖、砂糖、すりごま	牛乳、さけ、豆乳、鶏もも肉、淡色みそ	キャベツ、だいこん、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 725 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 17.6 g 塩分 1.6 g
16 (火)	ごはん ささみのレモン煮 ポテトサラダ バナナ	さつまいも、七分つき米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶	バナナ、きゅうり、にんじん、レモン果汁、コーン缶	しょうゆ、酒、食塩	むらさきいもせんべい 蒸し芋 牛乳	エネルギー 647 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.3 g 塩分 1.0 g
17 (水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 蒸し野菜のサラダ 五目みそ汁	七分つき米、さいとも、米粉、砂糖、油	牛乳、調製豆乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ねぎ、レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ふるふるみかん 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.7 g 塩分 1.3 g
18 (木)	カレーライス 小魚サラダ オレンジ	七分つき米、じゃがいも、ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖、油、すりごま、米粉、米	牛乳、豚肉(肩ロース)、バター、しらす干し、豚ひき肉	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	カレールー、酢、しょうゆ、中濃ソース、食塩、ケチャップ、カレー粉	お芋の柔らかクッキー 牛乳	エネルギー 660 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 27.3 g 塩分 2.4 g
19 (金)	とん汁うどん キャベツの香り漬け 棒チーズ	ゆでうどん、さいとも、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、レモン果汁、コーン缶	かつお・昆布だし汁、みりん、食塩	マリービスケット 牛乳	エネルギー 377 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.8 g 塩分 2.1 g

