



| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | 献立名 | 血や肉、骨や歯になるもの | からだの調子を整える | 体を動かす熱や力になるもの | 1人1日 kcal | たんぱく質 g | 脂肪 % |
|----|----|--|----|---|------------------------------------|---|--|-----------|---------|------|
| 1 | 金 | ★コッペパン  | ○ | ★シェパードパイ (イギリス) ジュリエヌスープ ハニーサラダ | ★牛乳 豚ひき肉 ベーコン | にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ ピーマン きゅうり 赤ピーマン | ★コッペパン ジャが芋 ★バター 米ぬか油 はちみつ 砂糖 米油 | 589 | 22.1 | 35.8 |
| 5 | 火 | けんちんうどん | ○ | ちくわの磯辺揚げ 大根ときゅうりのさっぱりサラダ | とり肉 油揚げ ★牛乳 竹輪 青のり | 小松菜 にんじん ねぎ 生姜 干しいたけ 大根 きゅうり | うどん 小麦粉 油 米ぬか油 | 598 | 24.7 | 33.7 |
| 6 | 水 | ご飯 | ○ | さばのねぎみそがけ ★むらくも汁 切干大根の煮物 | ★牛乳 さば みそ 鶏もも ★卵 豆腐 豚肉 さつま揚げ | ねぎ にんじん 干しいたけ たまねぎ 小松菜 切干大根 さやいんげん | 米 砂糖 片栗粉 米ぬか油 | 645 | 28.6 | 28.6 |
| 7 | 木 | ★ホットドッグ | ○ | ★かぼちゃのシチュー 果物 (梨) | ソーセージ ★牛乳 とり肉 ★クリーム 大豆 | たまねぎ にんにく 生姜 にんじん マッシュルーム かぼちゃ パセリ なし | ★コッペパン ★マーガリン 砂糖 米ぬか油 小麦粉 ★バター | 683 | 24.4 | 44.1 |
| 8 | 金 | 五穀かみかみご飯 | ○ | ★ししゃものみりん焼き カミカミサラダ 根菜のみそ汁 | ★牛乳 ★ししゃも するめ とり肉 油揚げ みそ | 大根 きゅうり にんじん ごぼう 小松菜 | 米もち米 赤米 黒米 きび 米ぬか油 砂糖 こんにゃく 里芋 | 588 | 24.1 | 29.5 |
| 11 | 月 | 麦ご飯 | ○ | ぶりの照り焼き じゃがもちスープ ★野菜のみそドレッシング和え | ★牛乳 ぶり とり肉 油揚げ みそ | ごぼう にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ ★もやし | 米 大麦 砂糖 ジャが芋 片栗粉 ごま油 | 671 | 27.9 | 29.6 |
| 12 | 火 | ゆかりご飯 | ○ | 厚揚げの野菜あん 大根とわかめの酢の物 | ★牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ | 干しいたけ にんじん 大根 たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ | 米 大麦 米ぬか油 ジャが芋 油 砂糖 片栗粉 | 659 | 24.8 | 29.5 |
| 13 | 水 | 練馬キャベツの日 スタミナ回鍋肉丼 | ○ | 椎茸とねぎの中華スープ ラ・フランス  | 豚肉 みそ 大豆 ★牛乳 とり肉 豆腐 | にんにく 練馬キャベツ にんじん ピーマン ねぎ 干しいたけ チンゲンサイ 洋なし | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 | 591 | 22.3 | 27.3 |
| 14 | 木 | ターメリックライス (スペイン)  | ○ | チリンドロン (スペイン) ブロッコリーのニンニク醤油和え | ★牛乳 豚肉 ひよこ豆 | にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン ブロッコリー | 米 大麦 米ぬか油 米粉 オリーブ油 | 620 | 23.1 | 21.0 |
| 15 | 金 | ご飯 | ○ | 豆腐とツナの揚げ餃子 五目さっぱりスープ ★もやしのナムル | ★牛乳 まくらろ豆腐 とり肉 | キャベツ ねぎ にんにく 生姜 にんじん たけのこ チンゲンサイ 小松菜 ★もやし | 米 ぎょうざの皮 小麦粉 油 米ぬか油 片栗粉 ごま油 砂糖 | 567 | 20.3 | 27.9 |
| 18 | 月 | 麦ご飯 | ○ | ホキの紅葉焼き さつま汁 切干大根の煮物 | ★牛乳 ホキ 油揚げ みそ さつま揚げ | たまねぎ にんじん 大根 ねぎ 切干大根 | 米 大麦 マヨネーズ (エッグフリー) さつま芋 米ぬか油 砂糖 | 597 | 24.2 | 23.7 |
| 19 | 火 | 高野豆腐のそぼろ丼 | ○ | じゃが芋と油揚げの味噌汁 磯香和え | 鶏ひき肉 高野豆腐 ★牛乳 油揚げ みそ のり | 生姜 にんじん 干しいたけ さやいんげん たまねぎ 小松菜 キャベツ | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 ジャが芋 | 510 | 21.9 | 28.1 |
| 20 | 水 | ★ハッシュドビーンズ | ○ | フレンチドレッシングサラダ 果物(花みかん) | 豚肉 大豆 レンズ豆 ★クリーム ★牛乳 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ きゅうり グリーンピース キャベツ 赤ピーマン みかん | 米 大麦 米ぬか油 ざらめ ★バター 小麦粉 砂糖 | 699 | 20.7 | 29.1 |
| 21 | 木 | ★五目あんかけ焼きそば (うずら卵入り) | ○ | ★ごまと青のりのポテト | 豚肉 ★うずら卵 いか ★牛乳 青のり | にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 ★もやし チンゲンサイ | 中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ジャが芋 ★バター ★ごま | 611 | 26.2 | 28.1 |
| 22 | 金 | 麦ご飯 | ○ | 鮭の塩こうじ焼き 肉じゃが ★白菜のごま和え | ★牛乳 鮭 豚肉 | にんじん たまねぎ 白菜 さやいんげん ★もやし | 米 大麦 米ぬか油 こんにゃく ジャが芋 砂糖 ★ごま | 579 | 27.2 | 23.6 |
| 23 | 土 | 大豆入りドライカレー | ○ | 油揚げのサラダ フルーツポンチ | 豚ひき肉 大豆 ★牛乳 油揚げ えんどう豆 寒天 | にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん ピーマン レーズン トマトピューレ 桃缶 きゅうり キャベツ みかん缶 | 米 大麦 米ぬか油 小麦粉 ごま油 砂糖 | 693 | 23.7 | 24.3 |
| 26 | 火 | 麦ご飯 | ○ | 豚肉の甘みそかけ 沢煮椀 即席漬け | ★牛乳 豚肉 みそ とり肉 豆腐 わかめ | 生姜 にんじん 大根 ねぎ キャベツ | 米 大麦 砂糖 片栗粉 | 582 | 25.9 | 28.5 |
| 27 | 水 | ★黒砂糖パン | ○ | 豆入りポルシチ マセドアンサラダ | ★牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 | にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ コーン グリーンピース 大根 きゅうり | ★黒砂糖パン 米ぬか油 ジャが芋 砂糖 はちみつ | 573 | 23.5 | 29.4 |
| 28 | 木 | ご飯 | ○ | 魚のかりんと揚げ すまし汁 ★ごぼう甘辛炒め | ★牛乳 まくらろわかめ 豆腐 大豆 ちりめんじゃこ | 生姜 えのきたけ ねぎ ごぼう にんじん | 米 米ぬか油 片栗粉 砂糖 ★ごま ごま油 | 647 | 33.1 | 26.4 |
| 29 | 金 | ひじきご飯 (大豆入り) | ○ | 肉豆腐 ★野菜の酢味噌和え | 鶏もも ひじき 油揚げ 大豆 ★牛乳 豚肉 豆腐 みそ | にんじん 干しいたけ キャベツ グリーンピース たまねぎ ★もやし | 米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 焼きふ | 729 | 30.0 | 34.3 |

(★アレルギー食材)

※食材料の購入の都合により、献立を変更することもありますので、あらかじめご了承ください。

| 月 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 食塩相当量 (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (ugRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-----|--------------|--------------|--------------|-----------|------------|-------------|--------|---------------|-------------|-------------|------------|----------|
| 平均値 | 620 | 16.0 | 29.0 | 2.4 | 330 | 95 | 2.1 | 246 | 0.39 | 0.48 | 31 | 4.5 |
| 基準値 | 650 | エネルギーの13~20% | エネルギーの20~30% | 2未満 | 350 | 50 | 3.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5以上 |