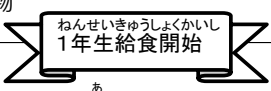

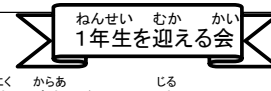


日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	1人あたり kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
10	水	やきにくどん 焼肉丼	○	はるさめ 春雨スープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし こまつな はくさい ほししいたけ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ しろごま はるさめ ごまあぶら	567	23.7	27.1
11	木	ミートソー スバゲッ ティー	○	みそドレッシングサラダ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ もやし コーン	スバゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう ごまあぶら	610	25.2	36.6
12	金	はるた 春炊き はん ご飯	○	まわら て や やさい みそしる 鱈の照り焼き 野菜の味噌汁 くだもの 果物 	あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら みそ	たけのこ にんじん グリーンピース しょうが だいこん たまねぎ こまつな ネーブル	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	565	27.3	27.6
15	月	ポーク カレー ライス	○	やさいのツナ和え 	ぶたにく ヨーグルト クリーム ぎゅうにゅう まぐろかん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも ざらめ バター こむぎこ ごまあぶら さとう	662	24.1	32.6
16	火	はん ご飯	○	さば 鱈のおろしソースかけ ちゃんご風汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ	しょうが だいこん ごぼう にんじん しめじ ねぎ	こめ だいずあぶら かたくりこ さとう こめあぶら	627	26.4	35.3
17	水	タッカルビ どん 丼	○	ちゅうかふう 中華風コンスープ	とりにく ぎゅうにゅう たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ りんごジュース コーン パセリ	こめ こめあぶら さつまいも さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	608	23.6	26.6
18	木	くろさとう 黒砂糖 パン	○	ごもくやさい ポテトグラタン 五目野菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム チーズ ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが キャベツ コーン こまつな	くろざとうパン こめあぶら じゃがいも こむぎこ バター	598	24.5	39.4
19	金	せきはん 赤飯	○	とりにく からあ じる 鶏肉の唐揚げ すまし汁 くだもの 果物 	ささげ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんにく だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな きよみ	こめ もちごめ くるごま だいずあぶら かたくりこ やきふ	605	24.6	30.8
22	月	カラフル ピラフ	○	ほきのマヨコーン焼き しろいんげんまめ 白隠元豆のトマトシチュー	とりにく ぎゅうにゅう たら ぶたにく いんげんまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン キャベツ トマトピューレ	こめ こめあぶら マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも さとう バター こむぎこ	575	27.2	29.9
23	火	むぎはん 麦ご飯	○	こまつな い たまごや 小松菜入り卵焼き やさい あ とんじる 野菜のおかか和え 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご けずりぶし ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも こんにやく	609	27.9	30.9
24	水	なめし 菜飯	○	じゃが芋と厚揚げの煮物 やさい あ 野菜のごま和え	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな	こめ こめあぶら じゃがいも さとう しろすりごま	572	23.0	26.3
25	木	チキン ピザ トースト	○	ポトフ ぶどうゼリー	とりひきにく チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー アガー	たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ にんにく にんじん キャベツ ぶどうジュース	しょくパン こめあぶら じゃがいも さとう	563	25.6	38.2
26	金	はん ご飯	○	いしがきあ ししゃもの石垣揚げ やさい しょうがいた こんさい みそしる 野菜の生姜炒め 根菜の味噌汁	ぎゅうにゅう ししゃも みそ	しょうが もやし にんじん こまつな だいこん たまねぎ	こめ だいずあぶら こむぎこ パンこ くるごま しろごま こめあぶら じゃがいも	604	22.7	31.1
30	火	まこ 混ぜ込み ビビンバ	○	トックスープ おかしなお菓子な半熟卵	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん	にんにく しょうが にんじん もやし ぜんまい ほうれんそう ほししいたけ たまねぎ はくさい ももかん	こめ こめあぶら さとう しろごま ごまあぶら トック カルピス	585	21.3	27.5