

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価			
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	木	○	ポークカレーライス 福神漬 バリバリサラダ	豚肩 レンズ豆 飲用牛乳	精白米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 三温糖 薄力粉 中ざら糖 ワンタンの皮 はちみつ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶詰 福神漬 キャベツ きゅうり	895	11.3	25.5	3.0
9	金	○	桜入りちらし寿司 魚の照り焼き お吸い物	真昆布 鶏もも 油揚げ 飲用牛乳 シルバー 木綿豆腐 かまぼこ	精白米 三温糖 いりごま	にんじん かんぴょう たけのこ水煮 干しいたけ さやえんどう むぎ枝豆 生姜 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	748	18.3	26.0	6.0
12	月	○	マーボ豆腐丼 大学芋 果物	豚ミンチ 赤みそ 豆みそ 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 大麦 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油 揚げ油 さつま芋 水あめ 炒りごま (黒)	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん にら デコボン	949	12.2	24.4	3.1
13	火	○	セサミトースト カリカリじゃこサラダ 春野菜のクリーム煮	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 鶏もも 黄大豆 調理用牛乳 植物性脂肪生クリーム パルメザンチーズ	食パン マーガリン すりごま (白) 揚げ油 炒りごま (白) 三温糖 ごま油 米ぬか油 じゃが芋 薄力粉 バター	ごぼう キャベツ ブラックマツペちやし たまねぎ にんじん アスパラガス パセリ	847	15.0	43.9	3.8
14	水	○	春キャベツの林檒-0-丼 青梗菜のスープ オレンジゼリー	豚もも 飲用牛乳 鶏もも 木綿豆腐 あさり水煮 寒天	精白米 大麦 米ぬか油 三温糖 ごま油 でん粉	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ 青ピーマン みかん缶 にんじん チンゲンサイ パレンシアオレンジジュース	818	16.3	22.4	3.5
15	木	○	バリエア 鶏肉のトマト煮 野菜のガーリックソテー	鶏もも むきえび 赤いか あさり水煮缶 飲用牛乳 鶏ももベーコン いんげん豆 植物性脂肪生クリーム	精白米 オリーブ油 米ぬか油 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 キャベツ グリーンピース トマトピューレ コーン缶ホール 小松菜	783	16.3	26.9	3.3
16	金	○	たけのごぼはん ししゃもの磯辺揚げ きゅうりの中華漬け 呉汁	鶏もも 油揚げ 飲用牛乳 ししゃも 鶏卵 青のり 黄大豆 木綿豆腐 白みそ	精白米 三温糖 米ぬか油 薄力粉 ごま油 いりごま こんにやく じゃが芋	たけのご 糸みつば きゅうり ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	829	17.9	31.8	4.3
19	月	○	親子丼 ツナドレサラダ 大根とわかめの味噌汁	鶏もも 鶏卵 飲用牛乳 まぐろ油漬缶 油揚げ カットわかめ 白みそ 赤みそ	精白米 大麦 米ぬか油 しらすき 三温糖 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ わけぎ たけのこ水煮 ねぎ 干しいたけ キャベツ 大根 冷凍コーンホール 小松菜	797	15.5	29.5	3.5
20	火	○	あんかけやきそば ファイバーサラダ 果物	豚かた あさりむき身 なると うずら卵水煮 飲用牛乳 赤いか 国産芽ひじき 黄大豆	中華めん (蒸) 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油	生姜 にんじん 干しいたけ たまねぎ ブラックマツペちやし チンゲンサイ 切干し大根 きゅうり 冷凍コーンホール 清見 白菜	772	17.2	26.5	4.1
21	水	○	ハッシュ・ド・ポーク おむねレタッパサラダ 抹茶ミルクゼリー	豚もも 飲用牛乳 植物性脂肪生クリーム 粉寒天 調理用牛乳	精白米 大麦 米ぬか油 中ざら糖 薄力粉 バター 三温糖 甘納豆	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 トマトピューレ キャベツ にんじん きゅうり パセリ 冷凍コーンホール レモン	901	11.8	26.4	2.9
22	木	○	高野豆腐のそぼろご飯 みそじゃが キャベツのおかか炒め	鶏ミンチ 高野豆腐 飲用牛乳 白みそ 糸削り	精白米 大麦 米ぬか油 三温糖 じゃが芋 揚げ油 すりごま (白)	生姜 にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ 小松菜	777	13.0	29.8	2.0
23	金	○	ごまごぼはん かじきと練馬大根の煮物 豚汁	飲用牛乳 豚かた 黄大豆 厚揚げ まかじき 豚もも 木綿豆腐 油揚げ 白みそ	精白米 炒りごま (白) 炒りごま (黒) 米ぬか油 でん粉 揚げ油 三温糖 じゃが芋	にんじん 大根 さやいんげん ごぼう ねぎ	780	17.2	27.2	2.8
26	月	○	鶏ごぼろごはん 生揚げと春野菜の含め煮 打ち豆汁	鶏もも 油揚げ 飲用牛乳 豚かた 厚揚げ 黄大豆 カットわかめ 白みそ	精白米 もち米 米ぬか油 三温糖 こんにやく じゃが芋 里芋	ごぼう 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 ふき ねぎ さやえんどう 大根 小松菜	804	15.4	29.1	3.0
27	火	○	ココアパン フレンチサラダ かぼちゃシチュー	飲用牛乳 鶏もも 調理用牛乳 いんげん豆 植物性脂肪生クリーム	ココアパン(丸70g) 米ぬか油 三温糖 じゃが芋 バター 薄力粉	キャベツ きゅうり にんじん 冷凍コーンホール たまねぎ かぼちゃ ほんしめじ プロッコリー	786	13.0	36.2	3.1
28	水	○	豆入りミートソースパゲッティ ひじきサラダ 果物	豚ミンチ 黄大豆 レンズ豆 飲用牛乳 パルメザンチーズ 国産芽ひじき 白みそ	スパゲッティ (卵なし) オリーブ油 米ぬか油 三温糖 バター ごま油 炒りごま (白)	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ にんじん マッシュルーム水煮 きゅうり ブラックマツペちやし トマトピューレ 日向夏	783	15.6	26.1	3.4
30	金	○	麦ご飯 ひじきふりかけ ハンサンスウ 肉豆腐	飲用牛乳 国産芽ひじき 糸削り 豚もも 焼き豆腐	精白米 大麦 炒りごま (白) 三温糖 普通春雨 (乾) ごま油 米ぬか油 焼きふ こんにやく	にんじん ブラックマツペちやし きゅうり たまねぎ 干しいたけ 小松菜	810	14.8	24.7	2.9

◎ 果物は、デコボン・清美・日向夏の予定です。
※ 献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

< 4月分 1人当たりの平均栄養摂取量 >

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	817.438	15	28.5	405	4.1	317	0.5	0.6	44	6.8	3.4
摂取基準	830	13~20%	20~30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満

※たんぱく質、脂質は摂取したエネルギーに対する割合(エネルギー比率)を示しています。