

日	曜	牛乳	献立	主な材料			栄養価	
				赤)血や肉になる	黄)熱や力になる	緑)体の調子を整える	I補け kcal	タンパク g
3	月	○	ちらし寿司 茶碗蒸し 菜の花入り豆腐団子汁 フローズンヨーグルト	牛乳 のり マヨネーズ 油揚げ たまご えび 豆腐 鶏肉 かまぼこ	油 銀杏 米 砂糖 白玉粉	人参 イグサ 菜花 みつば 椎茸 かんぴょう 大根 白菜 えのき	835	32.9
4	火	○	メロンパン チーズパン ポークシチュー ツナサラダ	牛乳 クリーム 脱脂粉乳 たまご 豚肉 サ	丸パン チーズ パン マガリン バター 油 砂糖 小麦粉 ジャガイモ ザラメ	人参 ブロッコリー にんにく マッシュルーム缶 グリルピーズ きゅうり トマト 玉葱	808	30.9
5	水	○	焼き豚チャーハン わかめスープ いかシューマイ ミニトマト	牛乳 わかめ たまご 焼き豚 なると 鶏肉 いか 豆腐	油 ごま油 米 麦 砂糖 片栗粉 ツナマイの皮	ミニトマト 干し椎茸 ねぎ グリルピーズ 生姜 玉葱 切り干し大根 竹の子	806	37.5
6	木	○	ご飯 鮭のバターしょう油焼き 里芋と厚揚げのそぼろ煮 果物	牛乳 鮭 生揚げ 鶏肉	バター 油 米 里芋 砂糖 片栗粉	人参 大根 玉葱 えのき グリルピーズ 果物	859	39.9
7	金	○	シャージャータン カリカリ野菜の中華サラダ お菓子な目玉焼き	牛乳 わかめ 寒天 脱脂粉乳 豚肉 みそ	油 ごま油 ごま 中華麺 砂糖 片栗粉 じゃが芋	人参 にんにく 生姜 干し椎茸 竹の子 切り干し大根 玉葱 ねぎ ごぼう 大根 キャベツ 桃缶	888	29.5
10	月	○	キムチ丼 ワンタンスープ 果物	牛乳 豚肉 うずらたまご	油 ごま油 米 麦 砂糖 片栗粉 ワタノイの皮	にら 人参 小葱 竹の子 かつお 玉葱 生姜 にんにく もやし キャベツ ねぎ 果物	838	29.6
11	火	○	ご飯 八丈島のさつま揚げ 野菜のごま酢和え じゃが芋とわかめのみそ汁	牛乳 ひじき 脱脂粉乳 わかめ アボカド・ビーツすり身 豆腐 たまご 油揚げ みそ	マヨネーズ 油 ごま油 ごま 米 砂糖 片栗粉 ジャガイモ	人参 小葱 ごぼう 生姜 キャベツ もやし ねぎ	782	30.2
12	水	○	パンプキンパン チーズグラタン 野菜のガーリックスープ 果物	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 鶏肉 パセリ	パンプキン 油 バター マカニ 小麦粉 じゃが芋	ほうれん草 人参 玉葱 マッシュルーム缶 にんにく キャベツ 果物	798	29.8
13	木	○	ご飯 えびフライ 白菜の煮浸し むらくも汁	牛乳 しらす えび たまご 油揚げ 豆腐	油 マヨネーズ ごま油 米 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	人参 小松菜 白菜 ねぎ えのき	891	37.1
14	金	○	カレーライス 福神漬け こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉	油 バター 米 玄米 ジャガイモ ザラメ 小麦粉 こんにゃく 砂糖	人参 にんにく 生姜 玉葱 福神漬け もやし きゅうり トマト	858	22.4
17	月	○	わかめご飯 ししゃものごま揚げ じゃが芋のきんぴら あんかけ汁	わかめ 牛乳 ししゃも たまご 鶏肉 油揚げ	油 ごま 米 小麦粉 ジャガイモ 砂糖 ひやむぎ 片栗粉 麩	人参 イグサ ほうれん草 ねぎ 大根 しめじ	855	36.2
18	火	○	ビーンズミートスパゲッティー マセドアンサラダ	チーズ パセリ 豚肉 大豆 塩 シソ	オリーブ油 油 バター マヨネーズ スパゲッティー 砂糖 ジャガイモ	人参 パセリ 赤ピーマン 玉葱 生姜 にんにく 切り マッシュルーム缶 きゅうり トマト	872	36.2
19	水	○	お赤飯 魚の西京焼き 紅白汁 ほうれん草のおかか和え チョコパフェ風デザート	牛乳 寒天 クリーム ささげ みそ 胡椒鯛 鶏肉 なると 鯉節	ごま 油 米 もち米 砂糖 里芋 チョコレート	人参 みつば ほうれん草 大根 もやし いちご	858	35.3
24	月	○	コーンピラフ 鶏のバーベキューソース マカロニスープ 果物	牛乳 鶏肉 リンゴ イグサ豆	バター 油 米 麦 砂糖 ジャガイモ マカニ	パセリ 人参 ほうれん草 トマト 生姜 にんにく りんご ねぎ 玉葱 マッシュルーム缶 果物	830	29.1

☆食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

☆リクエストメニューを取り入れています。(\_\_\_\_\_のついているメニューです。)



栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g (%)	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	841	32.6	25.9(27.7)	380	2.8	309	0.48	0.63	2.5	5.4	3.7
摂取基準	820	30	摂取I補け-全体の 25~30%	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0