

2021年11月1~15日

献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3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)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 豆乳	米、じゃがいも、ドレッシング、油、小麦粉、マヨネーズ	豆乳、牛乳、卵、豚肉、ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、マッシュルーム、にんじん、しめじ、エリンギ、あおのり	ハヤシルー、ソース	牛乳 お好み焼き	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 25.9 g カルシウム 215 mg
02 (火)	御飯 から揚げ 小松菜と人参の納豆和え物 岩のりのすまし汁	米、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、納豆、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、あおさ、しょうが	しょうゆ、酒、しょうゆ、和風だしの素、塩	牛乳 ピーチゼリー	エネルギー 413 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 8.4 g カルシウム 224 mg
03 (水)	御飯 酢豚 もやしのゴマ酢あえ チンゲン菜のスープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、ピーマン、きゅうり	中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、中華だし、しょうゆ、塩	牛乳 フルーチェ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 22.2 g カルシウム 227 g
04 (木)	御飯 かじきのパン粉焼き ほうれん草のサラダ 里芋とまいたけの味噌汁	米、フランスパン、さといも、パン粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、かじき、卵、みそ、ハム、チーズ	ほうれん草、ブロッコリー、まいたけ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、酒、和風だしの素、塩	牛乳 フレンチトースト	エネルギー 556 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 16.1 g カルシウム 227 mg
05 (金)	けんちんうどん 肉団子の甘酢あん 飲むヨーグルト	うどん、米、さといも、砂糖、片栗粉	油揚げ	だいこん、にんじん、まいたけ、ねぎ、ごぼう	めんつゆ、酢、しょうゆ	麦茶 ゆかり御飯	エネルギー 449 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 9.9 g カルシウム 181 mg
06 (土)	御飯 肉じゃが チンゲン菜ののり和え なめこと葱のみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉、みそ	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ、いんげん、のり	しょうゆ、だし汁、みりん、和風だしの素	牛乳 青りんごゼリー	エネルギー 431 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 10.5 g カルシウム 211 mg
07 (日)	御飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ じゃが芋と人参のスープ	米、じゃがいも、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、鶏肉、ハム	にんじん、たまねぎ、ホールトマト、マッシュルーム、ピーマン、きゅうり	ケチャップ、コンソメ、塩	牛乳 お菓子	エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 16.0 g カルシウム 158 mg
08 (月)	御飯 豚肉の酢醤油焼き 小松菜としめじの和え物 豆腐となめこの味噌汁	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、ウインナー、豆腐、みそ、かつお節	こまつな、ブロッコリー、なめこ、しめじ	しょうゆ、酢、本みりん、和風だしの素	牛乳 ソーセージまん	エネルギー 605 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 27.9 g カルシウム 239 mg
09 (火)	御飯 八宝菜 シュウマイ 卵スープ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、えび、うずらの卵、いか、卵、かまぼこ	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、こまつな	しょうゆ、酒、中華だしの素、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 クリームパン	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 20.3 g カルシウム 200 mg
10 (水)	スパゲティーミートソース キャベツサラダ きのこのポタージュ	スパゲティ、米、マヨネーズ	豚ひき肉、ツナ缶、チーズ、かつお節、チーズ	キャベツ、にんじん、トマト、たまねぎ、まいたけ、しめじ、しいたけ、えのきたけ	しょうゆ、ケチャップ	麦茶 おなか御飯	エネルギー 441 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 10.5 g カルシウム 76 mg
11 (木)	御飯 ミートローフ かぼちゃサラダ チンゲン菜の味噌汁	米、さつまいも、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、チーズ、みそ、ハム、油揚げ	かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、たまねぎ	ソース、ケチャップ、塩、和風だしの素、こしょう	牛乳 さつまいもモチ	エネルギー 678 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 29.3 g カルシウム 262 mg
12 (金)	御飯 かれいのおろしソース 変わり浸し はんぺんと三つ葉のすまし汁	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かれい、はんぺん	はくさい、だいこん、ほうれん草、しめじ、いんげん、みつば	しょうゆ、だし汁、本みりん、酢、しょうゆ、和風だしの素、塩	牛乳 グレープゼリー	エネルギー 420 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 8.0 g カルシウム 187 mg
13 (土)	御飯 親子煮 ほうれん草とコーンのソテー 茄子と葱の味噌汁	米、砂糖、油	牛乳、鶏肉、卵、みそ、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、なす、ねぎ、にんじん、しめじ、みつば、コーン	しょうゆ、みりん、和風だしの素、塩	牛乳 フルーチェ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 227 mg
14 (日)	御飯 豚肉のしょうが焼き ささみとツナ野菜のゆず和え 玉葱とえのきの味噌汁	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、みそ、ささ身	チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが、ゆず	しょうゆ、本みりん、酒、和風だしの素	牛乳 牛乳 チョコプリン	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.6 g カルシウム 214 mg
15 (月)	御飯 さばのみそ煮 白菜の塩昆布和え 卵と三つ葉のすまし汁	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、卵、チーズ、みそ	はくさい、にんじん、しめじ、みつば、塩こんぶ、しょうが	みりん、酒、めんつゆ、しょうゆ、和風だしの素、塩	飲むヨーグルト 牛乳 ポテトおやき	エネルギー 470 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 199 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年11月16~30日

献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3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		
16 (火)	御飯 メンチ ほうれん草ののり酢和え 大根と油揚げの味噌汁	米、砂糖	牛乳、みそ、ツナ缶、油揚げ	ほうれんそう、キャベツ、だいこん、えのきたけ、のり	ソース、酢、しょうゆ、和風だしの素	ココア 牛乳 いちごゼリー	エネルギー 444 kca たんぱく質 16.7 g 脂 質 11.5 g カルシウム 218 mg
17 (水)	カレーライス さやいんげんのサラダ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、メーブルシロップ、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、卵、ツナ缶、チーズ	いんげん、たまねぎ、にんじん	カレールー	ビタミンジュース ホットケーキ	エネルギー 588 kca たんぱく質 18.0 g 脂 質 21.7 g カルシウム 243 mg
18 (木)	焼きうどん ポテトサラダ もやしとわかめのスープ	うどん、米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肉、ごま	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、わかめ	しょうゆ、和風だしの素、塩	麦茶 ごま塩御飯	エネルギー 352 kca たんぱく質 12.4 g 脂 質 9.3 g カルシウム 68 g
19 (金)	誕生会メニュー 海老ピラフ グラタン キャベツサラダ オニオンスープ	米、ドレッシング、じゃがいも、パン粉	牛乳、鶏肉、えび、バター、ベーコン、ハム、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン	ホワイトソース、コンソメ、塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 お菓子	エネルギー 506 kca たんぱく質 17.7 g 脂 質 21.4 g カルシウム 200 mg
20 (土)	御飯 肉豆腐 ほうれん草のお浸し まいたけと油あげの味噌汁	米、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、まいたけ、にんじん	しょうゆ、和風だしの素	牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 449 kca たんぱく質 17.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 212 mg
21 (日)	御飯 鶏肉のバーベキューソース もやしとハムのマヨあえ なめこと葱のみそ汁	米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏肉、みそ、ハム	もやし、たまねぎ、なめこ、ねぎ、にんじん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、和風だしの素	牛乳 さつま芋のふかし	エネルギー 508 kca たんぱく質 23.1 g 脂 質 12.6 g カルシウム 183 mg
22 (月)	御飯 鮭の照り焼き 大根と油揚げの薄味煮 小松菜と葱の味噌汁	米、ロールパン、砂糖、油	牛乳、さけ、みそ、油揚げ、きな粉	だいこん、こまつな、いんげん、ねぎ、にんじん	みりん、しょうゆ、酒、しょうゆ、和風だしの素	牛乳 揚げパン(きなこ)	エネルギー 610 kca たんぱく質 27.9 g 脂 質 17.7 g カルシウム 225 mg
23 (火)	御飯 チンジャオロースー もやしの中華風和え物 卵スープ	米、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、みそ	もやし、こまつな、パプリカ、パプリカ、たけのこ、にんじん、ピーマン、ねぎ	しょうゆ、酢、おろしにんにく、おろししょうが、オイスターソース、本みりん、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 フルーチェ	エネルギー 550 kca たんぱく質 22.5 g 脂 質 21.0 g カルシウム 228 mg
24 (水)	ロールパン ホワイトシチュー 小松菜とツナサラダ 玉葱と人参のスープ	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、油、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、たこ、ツナ缶、ごま	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、フロコリー、ねぎ、あおりのり	ソース、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 たこ焼き	エネルギー 491 kca たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.8 g カルシウム 258 mg
25 (木)	御飯 とんかつ ほうれん草の磯あえ じゃが芋と玉葱の味噌汁	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉	牛乳、豚肉、みそ、卵	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、のり	ソース、だし汁、しょうゆ、和風だしの素、塩、こしょう	牛乳 マスカットゼリー	エネルギー 547 kca たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.1 g カルシウム 181 mg
26 (金)	あんかけラーメン 餃子 ヨーグルト	中華めん、米、油	ヨーグルト、豚肉、えび、うすらの卵	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ	しょうゆ、みりん、塩、こしょう	麦茶 きのこ御飯	エネルギー 488 kca たんぱく質 21.7 g 脂 質 11.3 g カルシウム 174 mg
27 (土)	御飯 鶏肉のごま味噌焼き さつま揚げの炊きよせ カニカマと三つ葉のすまし汁	米、三温糖、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、かにかまぼこ、みそ、ごま	フロコリー、にんじん、しめじ、いんげん、みつば、しいたけ	しょうゆ、本みりん、酒、和風だしの素、塩	牛乳 りんごプリン	エネルギー 484 kca たんぱく質 25.6 g 脂 質 11.0 g カルシウム 292 mg
28 (日)	御飯 麻婆豆腐 ささみとチゲソ菜のゆず和え 豚肉ともやしのスープ	米、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、ささ身、みそ	チンゲンサイ、もやし、しめじ、にんじん、ねぎ、ゆず	しょうゆ、みりん、本みりん、中華だしの素、塩、おろしにんにく	牛乳 お菓子	エネルギー 539 kca たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.2 g カルシウム 242 mg
29 (月)	御飯 鶏肉の甘酢ソースかけ ほうれん草とえのき茸のお浸し 豆腐とわかめの味噌汁	米、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、あん	ほうれんそう、フロコリー、にんじん、えのきたけ、わかめ	しょうゆ、みりん、だし汁、酢、和風だしの素	牛乳 あんドーナツ	エネルギー 585 kca たんぱく質 24.4 g 脂 質 21.8 g カルシウム 208 mg
30 (火)	三色丼 かかとキャベツのマヨ和え 豚汁	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、豚肉、かにかまぼこ、みそ、チーズ、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、ケチャップ、本みりん、和風だしの素、塩、こしょう	牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 505 kca たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.6 g カルシウム 214 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年11月1~15日

献立表

日/曜 (月)	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)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 豆乳	米、じゃがいも、ドレッシング、油、小麦粉、マヨネーズ	豆乳、牛乳、卵、豚肉、ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、マッシュルーム、にんじん、しめじ、エリンギ、あおのり	ハヤシルー、ソース	ココア 牛乳 お好み焼き	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 25.7 g カルシウム 295 mg
02 (火)	御飯 から揚げ 小松菜と人参の納豆和え物 岩のりのすまし汁	米、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、納豆、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、あおさ、しょうが	しょうゆ、酒、しょうゆ、和風だしの素、塩	ビタミンジュース 牛乳 ピーチゼリー	エネルギー 346 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 6.8 g カルシウム 179 mg
03 (水)	御飯 酢豚 もやしのゴマ酢あえ チンゲン菜のスープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、ピーマン、きゅうり	中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、中華だし、しょうゆ、塩	野菜ジュース 牛乳 フルーチェ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 18.1 g カルシウム 197 mg
04 (木)	御飯 かじきのパン粉焼き ほうれん草のサラダ 里芋とまいたけの味噌汁	米、フランスパン、さといも、パン粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、かじき、卵、みそ、ハム、チーズ	ほうれん草、ブロッコリー、まいたけ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、酒、和風だしの素、塩	のむヨーグルト 牛乳 フレンチトースト	エネルギー 484 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.1 g カルシウム 247 mg
05 (金)	けんちんうどん 肉団子の甘酢あん 飲むヨーグルト	うどん、米、さといも、砂糖、片栗粉	油揚げ	だいこん、にんじん、まいたけ、ねぎ、ごぼう	めんつゆ、酢、しょうゆ	ココア 麦茶 ゆかり御飯	エネルギー 447 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.8 g カルシウム 282 mg
06 (土)	御飯 肉じゃが チンゲン菜ののり和え なめこと葱のみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉、みそ	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ、いんげん、のり	しょうゆ、だし汁、みりん、和風だしの素	野菜ジュース 牛乳 青りんごゼリー	エネルギー 355 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 8.4 g カルシウム 175 mg
07 (日)	御飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ じゃが芋と人参のスープ	米、じゃがいも、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、鶏肉、ハム	にんじん、たまねぎ、ホールトマト、マッシュルーム、ピーマン、きゅうり	ケチャップ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 お菓子	エネルギー 452 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.6 g カルシウム 193 mg
08 (月)	御飯 豚肉の酢醤油焼き 小松菜としめじの和え物 豆腐となめこの味噌汁	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、ウインナー、豆腐、みそ、かつお節	こまつな、ブロッコリー、なめこ、しめじ	しょうゆ、酢、本みりん、和風だしの素	ピルクル 牛乳 ソーセージまん	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.3 g カルシウム 216 mg
09 (火)	御飯 八宝菜 シュウマイ 卵スープ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、えび、うずらの卵、いか、卵、かまぼこ	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、こまつな	しょうゆ、酒、中華だしの素、コンソメ、塩、こしょう	ビタミンジュース 牛乳 クリームパン	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.4 g カルシウム 162 mg
10 (水)	スパゲティーミートソース キャベツサラダ きのこのポタージュ	スパゲティ、米、マヨネーズ	豚ひき肉、ツナ缶、チーズ、かつお節、チーズ	キャベツ、にんじん、トマト、たまねぎ、まいたけ、しめじ、しいたけ、えのきたけ	しょうゆ、ケチャップ	ココア 麦茶 おかか御飯	エネルギー 427 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 12.2 g カルシウム 173 mg
11 (木)	御飯 ミートローフ かぼちゃサラダ チンゲン菜の味噌汁	米、さつまいも、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、チーズ、みそ、ハム、油揚げ	かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、たまねぎ	ソース、ケチャップ、塩、和風だしの素、こしょう	のむヨーグルト 牛乳 さつまいもモチ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 23.5 g カルシウム 274 mg
12 (金)	御飯 かれいのおろしソース 変わり浸し はんぺんと三つ葉のすまし汁	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かれい、はんぺん	はくさい、だいこん、ほうれん草、しめじ、いんげん、みつば	しょうゆ、だし汁、本みりん、酢、しょうゆ、和風だしの素、塩	ピルクル 牛乳 グレープゼリー	エネルギー 374 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 6.5 g カルシウム 175 mg
13 (土)	御飯 親子煮 ほうれん草とコーンのソテー 茄子と葱の味噌汁	米、砂糖、油	牛乳、鶏肉、卵、みそ、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、なす、ねぎ、にんじん、しめじ、みつば、コーン	しょうゆ、みりん、和風だしの素、塩	野菜ジュース 牛乳 フルーチェ	エネルギー 398 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.9 g カルシウム 197 mg
14 (日)	御飯 豚肉のしょうが焼き ささみとツナ野菜のゆず和え 玉葱とえのきの味噌汁	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、みそ、ささ身	チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが、ゆず	しょうゆ、本みりん、酒、和風だしの素	牛乳 牛乳 チョコプリン	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.3 g カルシウム 237 mg
15 (月)	御飯 さばのみそ煮 白菜の塩昆布和え 卵と三つ葉のすまし汁	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、卵、チーズ、みそ	はくさい、にんじん、しめじ、みつば、塩こんぶ、しょうが	みりん、酒、めんつゆ、しょうゆ、和風だしの素、塩	のむヨーグルト 牛乳 ポテトおやき	エネルギー 414 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.9 g カルシウム 225 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年11月16~30日

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		
16 (火)	御飯 メンチ ほうれん草ののり酢和え 大根と油揚げの味噌汁	米、砂糖	牛乳、みそ、ツナ缶、油揚げ	ほうれんそう、キャベツ、だいこん、えのきたけ、のり	ソース、酢、しょうゆ、和風だし、素	ココア 牛乳 いちごゼリー	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.3 g カルシウム 289 mg
17 (水)	カレーライス さやいんげんのサラダ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、メープルシロップ、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、卵、ツナ缶、チーズ	いんげん、たまねぎ、にんじん	カレールウ	野菜ジュース ビタミンジュース ホットケーキ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 18.3 g カルシウム 228 mg
18 (木)	焼きうどん ポテトサラダ もやしとわかめのスープ	うどん、米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肉、ごま	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、わかめ	しょうゆ、和風だし、素、塩	のむヨーグルト 麦茶 ごま塩御飯	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 7.6 g カルシウム 119 g
19 (金)	誕生会メニュー 海老ピラフ グラタン キャベツサラダ オニオンスープ	米、ドレッシング、じゃがいも、パン粉	牛乳、鶏肉、えび、バター、ベーコン、ハム、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン	ホワイトソース、コンソメ、塩、パセリ粉、こしょう	ピルクル 牛乳 お菓子	エネルギー 444 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 16.9 g カルシウム 182 mg
20 (土)	御飯 肉豆腐 ほうれん草のお浸し まいたけと油あげの味噌汁	米、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、まいたけ、にんじん	しょうゆ、和風だし、素	ビタミンジュース 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 375 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 9.9 g カルシウム 169 mg
21 (日)	御飯 鶏肉のバーベキューソース もやしとハムのマヨあえ なめこと葱のみそ汁	米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏肉、みそ、ハム	もやし、たまねぎ、なめこ、ねぎ、にんじん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、和風だし、素	牛乳 牛乳 さつま芋のふかし	エネルギー 433 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.1 g カルシウム 210 mg
22 (月)	御飯 鮭の照り焼き 大根と油揚げの薄味煮 小松菜と葱の味噌汁	米、ロールパン、砂糖、油	牛乳、さけ、みそ、油揚げ、きな粉	だいこん、ごまつな、いんげん、ねぎ、にんじん	みりん、しょうゆ、酒、しょうゆ、和風だし、素	野菜ジュース 牛乳 揚げパン(きなこ)	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.9 g カルシウム 185 mg
23 (火)	御飯 チンジャオロースー もやしの中華風和え物 卵スープ	米、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、みそ	もやし、ごまつな、パプリカ、パプリカ、だけ、のこ、にんじん、ピーマン、ねぎ	しょうゆ、酢、おろしにんにく、おろししょうが、オイスターソース、本みりん、コンソメ、塩、こしょう	ココア 牛乳 フルーチェ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.1 g カルシウム 303 mg
24 (水)	ロールパン ホワイトシチュー 小松菜とツナサラダ 玉葱と人参のスープ	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、油、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、たご、ツナ缶、ごま	キャベツ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、もやし、ブロッコリー、コーン、ねぎ、あおのり	ソース、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	のむヨーグルト 牛乳 たご焼き	エネルギー 432 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 273 mg
25 (木)	御飯 とんかつ ほうれん草の磯あえ じゃが芋と玉葱の味噌汁	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉	牛乳、豚肉、みそ、卵	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、のり	ソース、だし汁、しょうゆ、和風だし、素、塩、こしょう	ピルクル 牛乳 マスカットゼリー	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.3 g カルシウム 171 mg
26 (金)	あんかけラーメン 餃子 ヨーグルト	中華めん、米、油	ヨーグルト、豚肉、えび、うすらの卵	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ	しょうゆ、みりん、塩、こしょう	ビタミンジュース 麦茶 きのこ御飯	エネルギー 396 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 8.9 g カルシウム 127 mg
27 (土)	御飯 鶏肉のごま味噌焼き さつま揚げの炊きよせ カニカマと三つ葉のすまし汁	米、三温糖、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、かにかまぼこ、みそ、ごま	ブロッコリー、にんじん、しめじ、いんげん、みつば、しいたけ	しょうゆ、本みりん、酒、和風だし、素、塩	野菜ジュース 牛乳 りんごプリン	エネルギー 398 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 8.8 g カルシウム 240 mg
28 (日)	御飯 麻婆豆腐 ささみとチガソ菜のゆず和え 豚肉ともやしのスープ	米、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、ささ身、みそ	チンゲンサイ、もやし、しめじ、にんじん、ねぎ、ゆず	しょうゆ、みりん、本みりん、中華だし、素、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 お菓子	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 19.0 g カルシウム 254 mg
29 (月)	御飯 鶏肉の甘酢ソースかけ ほうれん草とえのきたけのお浸し 豆腐とわかめの味噌汁	米、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、あん	ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、わかめ	しょうゆ、みりん、だし汁、酢、和風だし、素	ココア 牛乳 あんドーナツ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.5 g カルシウム 281 mg
30 (火)	三色丼 かかとキャベツのマヨ和え 豚汁	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、豚肉、かにかまぼこ、みそ、チーズ、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、ケチャップ、本みりん、和風だし、素、塩、こしょう	ビタミンジュース 牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 420 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.1 g カルシウム 171 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります