

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
21 火	むぎごはん			世界の料理～アメリカ(ハワイ)～		米・麦			668	23.6
	牛乳		牛乳							
	★毛子コチキン	とり肉			にんにく・しょうが	米粉・でんぷん	油	しょうゆ		
	えびポキ	えび		ブロッコリー・赤ピーマン	きゅうり・アボカド		※たまごなしマヨネーズ	しょうゆ・わさび		
ロングライススープ	ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	もやし・長ねぎ	春雨		※中華だし・塩・しょうゆ・こしょう			
22 水	むぎごはん					米・麦			656	22.8
	牛乳		牛乳							
	にくだんご	とり肉・大豆・かつお節		にんじん	ごぼう・たまねぎ・キャベツ・長ねぎ・しょうが	パン粉・でんぷん・さとう	油・ごま油	しょうゆ・塩・みりん		
	こまつなのからしあえ			小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・からし		
しんじやがのうまに	ぶた肉		にんじん・グリーンピース	たまねぎ	じゃがいも・しらたき・さとう	油	※顆粒かつおだし・しょうゆ			
23 木	むぎごはん					米・麦			679	26.3
	牛乳		牛乳							
	★ぶりのガーリックじょうゆかけ	ぶり			にんにく	でんぷん・さとう	油	酒・みりん・しょうゆ		
	かいそうサラダ	ハム		わかめ・茗わかめ・昆布・白粉のり・赤つものまた	にんじん	キャベツ・きゅうり	※塩中華ドレッシング・ごま・ごま油			
だいこんのみそしる	油あげ・みそ		にんじん・小松菜	たまねぎ・大根			かつおだし			
24 金	ビーンズカレーライス	ぶた肉・白いんげん豆・大豆		にんじん・グリーンピース	しょうが・にんにく・たまねぎ	米・麦・じゃがいも	油	※カレールウ	691	21.9
	牛乳		牛乳							
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス・にんじん	キャベツ・コーン		※コーンクリームドレッシング			
	オレンジ				オレンジ					
27 月	ごはん					米			663	26.5
	牛乳		牛乳							
	★いかのチリソースがけ	いか			にんにく・しょうが・たまねぎ	でんぷん・さとう	油	※中華だし・豆板醤・トマトピューレ・しょうゆ・酢		
	わかめサラダ	ハム	わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり		※和風ごまドレッシング			
かわワントンスープ	ぶた肉		にんじん・にら	しょうが・もやし・長ねぎ	皮ワントン	油	※中華だし・塩・しょうゆ・こしょう			
28 火	むぎごはん					米・麦			616	30.5
	牛乳		牛乳							
	ほっけのしおやき	ほっけ					塩			
	ほうれんそうのおひたし	かつお節		ほうれんそう・にんじん	もやし			しょうゆ		
いりどり	とり肉・さつまあげ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・干しいたけ・大根	こんにやく・さとう	油	※和風だし・しょうゆ			
29 水	コッペパン・チョコクリーム					コッペパン		※チョコクリーム	617	26.3
	牛乳		牛乳							
	とりにくのトマトに	とり肉		にんじん・枝豆・トマト水煮	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・コーン		油	※洋風だし・ワイン・塩・こしょう・ケチャップ・トマトピューレ・チリパウダー		
	ハムのマリネ	ハム		にんじん	きゅうり・キャベツ		油	酢・塩・こしょう		
30 木	むぎごはん					米・麦			644	30.0
	牛乳		牛乳							
	いわしのおかか	いわし・かつお節				さとう・でんぷん		しょうゆ・塩		
	チンゲンサイのうまみあえ	さつまあげ	塩昆布	チンゲンサイ・にんじん	もやし					
とんじる	ぶた肉・とうふ・みそ		にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ	こんにやく	油	かつおだし			
31 金	ごもくうどん	ぶた肉・油あげ		にんじん・チンゲンサイ	ごぼう・たまねぎ・干しいたけ・長ねぎ	ソフトめん	油	かつおだし・しょうゆ・酒・みりん・塩	618	24.0
	牛乳		牛乳							
	かんでんとツナのサラダ	まぐろ水煮	寒天	にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン・レモン果汁		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう		
	ミルクプリン		牛乳			さとう	油			

※都合により献立が変更になる場合があります。

(平均)

652 25.9

- ・シーザードレッシング (油・水あめ・酢・塩・チーズ・チキンエキス・にんにく・ほたてエキス・こしょう)
- ・洋風だし (塩・大豆・豚脂・でんぷん・ポークエキスパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじんエキスパウダー・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂)
- ・ハンバーグ (鶏肉・大豆・たまねぎ・パン粉・牛脂・ワイン・油・しょうゆ・砂糖・塩)
- ・和風クリーミードレッシング (油・砂糖・酢・しょうゆ・卵黄・塩・かつお節)
- ・ゆずみそ (みそ・砂糖・ゆず・水あめ・塩)
- ・韓国ナムドレッシング (酢・ごま油・砂糖・大豆・鶏肉・豚肉・しょうゆ・塩・にんにく・ごま・昆布エキス・こしょう)
- ・中華だし (塩・砂糖・大豆・鶏肉・豚肉・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・魚醤パウダー・ごま油・ジンジャーパウダー・豚脂・こしょう・トマトエキスパウダー・チキンパウダー)
- ・和風だし (かつお節・昆布・しいたけ・砂糖・油)
- ・棒々鶏ドレッシング (ごま油・しょうゆ・ごま・酢・しょうが・みそ・塩・にんにく・コチュジャン・ラー油)
- ・中華味 (塩・チキンエキス・ポークエキス・砂糖・牛脂・豚脂・鶏脂・大豆・ゼラチン)
- ・タルタルソース (油・ピクルス・卵・塩・酢)
- ・ニョッキ (じゃがいも・小麦粉・卵・油・上新粉)
- ・たまごなしマヨネーズ (油・酢・塩・砂糖・大豆)
- ・顆粒かつおだし (かつお節・昆布)
- ・塩中華ドレッシング (水あめ・砂糖・酢・油・塩・にんにく・昆布・こしょう)
- ・カレールウ (小麦粉・豚脂・砂糖・カレー粉・塩・でん粉・オニオンパウダー・しょうゆ・トマト・昆布エキス・油・たまねぎ・にんにく・チキンエキス・ワイン・大豆・とうもろこし・りんごペースト)
- ・コーンクリーミードレッシング (油・酢・砂糖・塩・コーン・ソテーオニオン・プルーンピューレ・にんじんエキス・レモン果汁)
- ・和風ごまドレッシング (ごま油・しょうゆ・酢・ごま・塩)
- ・チョコクリーム (水あめ・砂糖・ココア・小麦粉・脱脂粉乳・塩)