

実施日			献立名	材 料 名			栄 養 価
日	曜	牛乳		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	
1	火	○	さつまいもごはん 焼き魚(鯖) 野菜の甘酢浸し 根菜のみそ汁	牛乳 さば かつお節 みそ 豆腐	米 麦 さつまいも ごま さとう さといも	にんじん もやし ほうれんそう キャベツ ごぼう だいこん れんこん 長ねぎ こまつな	608 kcal 28.5 g
2	水	○	マーボー豆腐丼 かみかみ中華風サラダ なし	牛乳 豚肉 豚レバー みそ 豆腐	米 麦 油 三温糖 でんぷん ごま油 さとう	にんにく しょうが にら 長ねぎ 切干し大根 もやし にんじん きゅうり ホールコーン なし	588 kcal 24.5 g
3	木	○	ご飯 いかのフライ もやしとわかめのごま浸し 白菜と小松菜のみそ汁	牛乳 いか わかめ かつお節 油揚げ みそ	米 油 小麦粉 パン粉 ごま さとう	もやし こまつな キャベツ はくさい えのきたけ 長ねぎ	643 kcal 27.0 g
4	金	○	チリソースサンド マカロニサラダ かぶのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 いんげんまめ	コッペパン 油 マカロニ さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン かぶ トマト かぶ	521 kcal 25.2 g
7	月	○	ご飯 鶏肉のみそ焼き ひじきの五目煮 すいとん	牛乳 鶏肉 みそ ひじき 大豆 けずり節 油揚げ	米 さとう 油 こんにゃく 小麦粉	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん 干しいたけ はくさい こまつな	634 kcal 26.4 g
8	火	○	中華丼 サクサク磯大豆 ぶどう	牛乳 豚肉 いか 大豆 高野豆腐 あおのり	米 麦 油 でんぷん ごま油	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ ぶどう	586 kcal 25.5 g
9	水	○	パインパン 3種のおいもグラタン 野菜たっぷりスープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉	パインパン 油 じゃがいも さといも さつまいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールのトマト パセリ エリンギ にんじん キャベツ こまつな	576 kcal 26.0 g
10	木	○	和風きのこスパゲッティ じゃこサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン 豚肉 かつお節 ちりめんじゃこ ヨーグルト	スパゲッティ 油 オリーブ油 バター ごま さとう はちみつ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ぶなしめじ しいたけ えのきたけ しそ葉 もやし きゅうり キャベツ 黄桃缶 みかん缶 パナナ	594 kcal 27.7 g
11	金	ジョア	秋野菜のカレーライス 海藻サラダ	ジョア 鶏肉 牛乳 ひじき わかめ	米 麦 油 さつまいも じゃがいも 小麦粉 さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ もやし キャベツ	631 kcal 21.3 g
15	火	○	ふきよせおこわ 沢煮わん 塩昆布ポテトビーンズ	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節 昆布 豚肉 大豆	米 もち米 さとう くり甘露煮 でんぷん 揚げ油 じゃがいも バター	にんじん 干しいたけ ほんしめじ さやいんげん えのきたけ だいこん 長ねぎ こまつな	595 kcal 23.7 g
16	水	○	五目あんかけ焼きそば 春雨サラダ みかん	牛乳 豚肉	油 中華めん さとう でんぷん ごま油 はるさめ	にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ しょうが はくさい にら キャベツ もやし きゅうり みかん	522 kcal 22.3 g
17	木	○	ジャンバラヤ マセドアンサラダ クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン 豆乳 いんげんまめ あさり 生クリーム	米 麦 油 さとう じゃがいも バター 小麦粉	トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールのトマト 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン ホールコーン キャベツ きゅうり パセリ	639 kcal 24.7 g
18	金	○	ご飯・昆布ふりかけ 野菜の梅和え 高野豆腐入り肉じゃが	牛乳 じゃこ かつお節 昆布 豚肉 高野豆腐	米 ごま 三温糖 油 こんにゃく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし こまつな ねり梅	583 kcal 25.1 g
21	月	○	はちみつレモントースト チリコンカン キャベツのごまサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 いんげんまめ ハム	食パン バター はちみつ 油 さとう じゃがいも ごま	レモン たまねぎ にんじん にんにく ホールのトマト マッシュルーム パセリ キャベツ もやし こまつな	566 kcal 24.6 g
22	火	○	ご飯 唐揚げの甘酢あん 五目和え 玉ねぎと青梗菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 青大豆 かつお節 みそ	米 油 でんぷん さとう	しょうが にんにく もやし にんじん こまつな ホールコーン たまねぎ えのきたけ だいこん チンゲンサイ	621 kcal 24.4 g
23	水	○	えび豆乳クリームライス トマトドレッシングサラダ 焼きりんご	牛乳 鶏肉 むきえび 豆乳	米 麦 油 小麦粉 さとう バター はちみつ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 赤パプリカ パセリ キャベツ こまつな もやし トマト 紅玉りんご レモン	623 kcal 22.5 g
24	木	○	ご飯・のりの佃煮 鮭の幽庵焼き かみかみ和え なめこ汁	牛乳 のり さけ 昆布 かつお節 豆腐 みそ	米 麦 さとう 油 ごま油	ゆず にんじん きゅうり もやし キャベツ 切干し大根 たまねぎ なめこ 長ねぎ こまつな だいこん	558 kcal 25.3 g
25	金	○	カレーあんかけうどん 野菜のおろし和え キャロット蒸しパン	牛乳 豚肉 油揚げ かつお節 豆乳	うどん 油 小麦粉 でんぷん バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ねぎ もやし キャベツ こまつな だいこん オレンジジュース レーズン	690 kcal 26.2 g
28	月	○	【4-2リクエスト】 豚キムチ丼 パリパリサラダ レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 寒天	米 麦 油 さとう ごま ワンタンの皮	にんにく 白菜キムチ 長ねぎ たまねぎ キャベツ にら にんじん こまつな もやし きゅうり レモン	607 kcal 24.1 g
29	火	○	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 豆腐と大根のみそ汁 じゃがいももちのり塩風味	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 みそ あおのり	米 油 さとう じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが りんご にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ だいこん えのきたけ 長ねぎ こまつな	619 kcal 25.6 g
30	水	○	黒砂糖パン 卵のココット焼き じゃがいもと野菜のサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	黒砂糖パン 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり にんにく こまつな	543 kcal 25.7 g
31	木	○	【伊那からの贈り物 りんご】 バターライス ポークストロガノフ パンプキンサラダ りんご	牛乳 豚肉	米 麦 バター 油 小麦粉 さとう はちみつ	パセリ にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールのトマト キャベツ こまつな かぼちゃ りんご	658 kcal 21.5 g