



<実施回数 19回>

日 曜	主食	牛乳	主菜 副菜 デザート	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物	エネルギー	蛋白質	脂肪	一口メモ
				血や肉や骨を作る	熱や力になる	体の調子を整える	(kcal)	(g)	(%)	
1 火	あんかけ焼きそば	○	ツナサラダ 大学芋	豚肉 竹輪 うずら卵 牛乳 まぐろ(油漬)	油 中華めん 砂糖 でん粉 さつまいも 水あめ ごま	生姜 玉ねぎ 筍 椎茸 人参 もやし キャベツ きゅうり	696	24.0	28.6	
2 水	昆布ご飯	○	魚の黄金焼き 五目きんぴら すまし汁	昆布 油揚げ 牛乳 メルルーサ 蒸しかまぼこ 豆腐	米 砂糖 マヨネーズ ごま油 糸こんにゃく ごま	人参 生姜 蓮根 ごぼう さやいんげん えのきたけ ねぎ 水菜	580	26.4	27.2	4日 国産小麦の日
4 金	コッペパン	○	マカロニグラタン コロコロ茹で野菜 ジュリアンスープ	牛乳 鶏肉 海老 チーズ ベーコン	コッペパン マカロニ 油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 大根 きゅうり 人参 セロリー キャベツ	593	24.1	33.7	国産小麦を使用したパンです。
7 月	ジャンバラヤ	○	カップエッグ 大根と水菜のサラダ ベーコンスープ	豚挽き肉 ひよこまめ 牛乳 卵 ベーコン	米 バター 油 砂糖	トマトジュース 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 大根 水菜 キャベツ	584	23.3	33.1	
8 火	ご飯	○	鯖の味噌煮 野菜の塩風味 沢煮椀 柿	牛乳 さば 味噌 鶏肉 蒸しかまぼこ	米 砂糖 でん粉	ねぎ 生姜 キャベツ 人参 椎茸 かぶ かぶ(葉) 柿	599	26.3	24.5	
9 水	ご飯	○	豆腐と挽き肉の煮込み 和風サラダ りんご	牛乳 豚挽き肉 高野豆腐 豆腐	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり 大根 りんご	618	25.4	26.5	
10 木	シナモンレーズンロール	○	ポトフ 小松菜と卵のソテー 花みかん	卵 牛乳 ベーコン 豚肉 揚げボール	小麦粉 砂糖 バター じゃがいも こんにゃく 油	レーズン 人参 玉ねぎ キャベツ かぶ セロリー かぶ(葉) 小松菜 エリンギ みかん	661	25.9	30.2	11日 カミカミデー 噛みごたえのある献立です。 噛むことを意識して食べましょう。
11 金	麦ご飯	○	わかさぎの天ぷら 白菜のおかか醤油かけ 昆布豆 味噌汁(芋・豆・稷)	牛乳 わかさぎ 卵 かつお節 大豆 昆布 わかめ 味噌	米 大麦 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	白菜 人参 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	588	23.1	22.5	
14 月	カレーうどん	○	チーズ焼きおにぎり じゃこ入り茹で野菜	鶏肉 竹輪 牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	うどん 油 でん粉 米 ごま	人参 玉ねぎ ねぎ グリンピース(冷凍) チンゲンサイ キャベツ	576	21.2	22.2	
15 火	菜飯(大根菜)	○	厚焼き卵 きゃべつの即席漬け ぬっぺ汁	牛乳 鶏肉 卵 昆布 油揚げ するめ	米 大麦 ごま 油 砂糖 里芋 こんにゃく	大根菜 玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり ごぼう 大根 蓮根	585	23.3	26.0	お祝い献立 80周年記念 お祝い献立を 18日と25日に 実施します。
16 水	ゆかりご飯	○	しゅうまい チャプチェ 中華スープ	牛乳 鶏肉 たら 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 油 はるさめ ごま	ゆかり 生姜 椎茸 玉ねぎ ねぎ にんにく 人参 ピーマン きくらげ チンゲンサイ	596	23.5	22.7	
17 木	ご飯	○	鮭のえのきバター醤油焼き 肉じゃがの旨煮 味噌汁(豆腐とわかめ)	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 わかめ 味噌	米 バター 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	えのきたけ 玉ねぎ 人参 さやいんげん ねぎ 小松菜	593	28.9	21.6	18日 ナタデココ入り ぶどうゼリー
18 金	ハヤシライス	○	じゃこ入り海藻サラダ ナタデココ入りぶどうゼリー	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ 海藻サラダ アガー	米 バター 油 小麦粉 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトジュース トマト缶 パセリ きゅうり キャベツ ぶどう ナタデココ	651	20.2	25.9	星型のナタデココ が入った可愛らしいゼリーです。 輝く向台を イメージしました。 ☆☆☆
21 月	きのこスープパゲッティ	○	豆と野菜のマリネ グリーンポテト フルーツのヨーグルトかけ	ベーコン 鶏肉 牛乳 大豆 ヨーグルト	スパゲッティ 油 バター 砂糖 じゃがいも	にんにく とうがらし 玉ねぎ エリンギ しめじ えのきたけ ピーマン パセリ きゅうり 人参 蓮根 枝豆 みかん(缶) パイナップル(缶) 桃(缶)	637	24.7	29.8	
22 火	子ぎつねご飯	○	いかの照り焼き 小松菜とコーンのお浸し ミニトマト 石狩汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 いか 鮭 味噌	米 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	人参 さやえんどう 生姜 小松菜 コーン缶 ミニトマト ごぼう 大根 玉ねぎ しめじ ねぎ	584	30.2	22.8	
24 木	ご飯	○	生揚げと野菜の煮付け 焼ししゃも 磯漬し	牛乳 生揚げ ししゃものり	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも ふ	人参 椎茸 玉ねぎ 筍 さやいんげん 小松菜 チンゲンサイ	620	25.5	25.4	25日 赤飯お祝い すまし汁
25 金	赤飯	○	鶏のから揚げねぎソース お浸し お祝い澄まし汁	ささげ 牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 味噌 なると かまぼこ	米 もち米 でん粉 油 ごま油 砂糖 三温糖	生姜 ねぎ 小松菜 白菜 筍 三つ葉 しめじ	621	26.6	27.5	紅、白の食材で 80周年のお祝 いをします。 祝
28 月	振替休日									
29 火	ご飯	○	四川味噌豆腐 野菜とさくらげのサラダ 花みかん	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく ねぎ 人参 椎茸 筍 ザーサイ(漬物) にら 大根 きゅうり きくらげ みかん	599	24.4	26.7	祝
30 水	パンズパン	○	白身魚のフライ 織キャベツ 野菜スープ りんご	牛乳 メルルーサ 卵 ベーコン	パンズパン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	キャベツ 人参 セロリー 玉ねぎ もやし りんご	592	26.9	32.2	

* 材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承下さい。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	Va	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維
今月平均摂取	609	25	18.2	361	91	2.3	2.9	247	0.35	0.52	35	2.8	4.7
1食当たり基準	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5