

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 月	ご飯 豚肉の生姜焼き けんちん汁	米／米ぬか油／三温糖／じゃが芋／糸こんにゃく／ごま油	豚肉／油揚げ	生姜／人参／玉葱／大根／ごぼう／万能ねぎ	エネルギー 292 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 6.5 g 食塩相当量 1.3 g
2 ／ 火	ご飯 魚のステーキ 三色煮浸し 味噌汁 (じゃが芋・わかめ)	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／じゃが芋	かじき／わかめ	玉葱／小松菜／人参／えのき茸	エネルギー 312 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 1.1 g
3 ／ 水	そばろごはん ひじきとツナの炒め煮 味噌汁 (南瓜・玉葱)	米／三温糖／ごま／ごま油	鶏肉／ツナ缶	生姜／ほうれん草／キャベツ／人参／かぼちゃ／玉葱	エネルギー 343 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 7.9 g 食塩相当量 1.3 g
4 ／ 木	ご飯 鮭の西京焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁 (さつま芋・玉葱)	米／三温糖／さつま芋	鮭／油揚げ	小松菜／人参／しめじ／玉葱	エネルギー 287 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 3.7 g 食塩相当量 1.2 g
5 ／ 金	ご飯 豚肉の味噌焼き 青菜ののり浸し 味噌汁 (なす・玉葱)	米／ごま油	豚肉／焼きのり	小松菜／キャベツ／人参／なす／玉葱	エネルギー 284 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 5.7 g 食塩相当量 1.1 g
6 ／ 土	ツナと玉葱のスパゲティ かぼちゃの含め煮 コンソメスープ	スパゲティ／三温糖／米ぬか油	ツナ缶／無添加ベーコン／わかめ	玉葱／人参／キャベツ／かぼちゃ	エネルギー 331 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 1.6 g
8 ／ 月	ご飯 鶏の味噌煮 キュービックベジタブル 味噌汁 (南瓜・わかめ)	米／三温糖／米ぬか油	鶏肉／わかめ	キャベツ／人参／コーンホール／いんげん／かぼちゃ	エネルギー 296 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 3.9 g 食塩相当量 1.4 g
9 ／ 火	ご飯 白身魚のフライ パンサンスーテー 味噌汁 (わかめ・豆腐)	米／小麦粉／パン粉／米ぬか油／ごま油／三温糖	白身魚／わかめ／豆腐	キャベツ／もやし／人参	エネルギー 287 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 4.7 g 食塩相当量 1.1 g
10 ／ 水	ご飯 回鍋肉 実だくさん汁	米／米ぬか油／三温糖／じゃが芋	豚肉	生姜／キャベツ／ピーマン／人参／大根／ごぼう／白菜／長葱	エネルギー 286 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 4.1 g 食塩相当量 1.0 g
11 ／ 木	ご飯 白身魚のねぎソース 切干大根の炒め煮 味噌汁 (なめこ・豆腐)	米／片栗粉／米ぬか油／ごま油／三温糖	白身魚／油揚げ／豆腐	生姜／長葱／切干大根／人参／干し椎茸／いんげん／なめこ	エネルギー 326 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 7.4 g 食塩相当量 1.3 g
12 ／ 金	ツナピラフ 大根の煮物 野菜スープ	米／米ぬか油／三温糖	ツナ缶／鶏肉／わかめ	人参／ピーマン／大根／キャベツ	エネルギー 217 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 4.7 g 食塩相当量 1.0 g
13 ／ 土	ご飯 麻婆豆腐 かぼちゃの含め煮 味噌汁 (キャベツ・えのき茸)	米／ごま油／片栗粉／三温糖	豚肉／豆腐	玉葱／人参／干し椎茸／筍／大蒜／生姜／にら／かぼちゃ／キャベツ／えのき茸	エネルギー 353 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 7.1 g 食塩相当量 1.4 g
15 ／ 月	 海の日				
16 ／ 火	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 もやしといんげんのソテー 味噌汁 (南瓜・わかめ)	米／三温糖／米ぬか油	鶏肉／わかめ	生姜／もやし／いんげん／人参／コーンホール／キャベツ／かぼちゃ	エネルギー 301 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 3.9 g 食塩相当量 1.5 g
17 ／ 水	ご飯 白身魚の梅味噌焼き 青梗菜のソテー 味噌汁 (さつま芋・ほうれん草)	米／三温糖／米ぬか油	白身魚	梅干し／青梗菜／もやし／コーンホール／ほうれん草	エネルギー 297 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 2.6 g 食塩相当量 1.2 g
		月平均栄養価	エネルギー 309 kcal 脂 質 5.5 g	たんぱく質 13.9 g 食塩相当量 1.2 g	

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 ／ 木	ご飯 ポテトコロッケ ブロッコリーのお浸し 味噌汁（なす・玉葱）	米／米ぬか油／じゃが芋／パン粉	豚肉／かつお節	玉葱／人参／ブロッコリー／コーンホール／なす	エネルギー 352 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 1.1 g
19 ／ 金	チキンライス かぼちゃの小豆和え 春雨スープ	米／春雨／ごま油	鶏肉／ゆで小豆	玉葱／人参／かぼちゃ／いんげん	エネルギー 288 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 2.9 g 食塩相当量 0.4 g
20 ／ 土	ご飯 魚のもみじ焼き ポテトきんぴら 味噌汁（豆腐・わかめ）	米／三温糖／じゃが芋／米ぬか油／ごま油	鮭／無添加ベーコン／豆腐／わかめ	人参／ピーマン	エネルギー 334 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 8.5 g 食塩相当量 1.4 g
22 ／ 月	ご飯 ローストチキン マカロニサラダ 味噌汁（南瓜・キャベツ）	米／三温糖／米ぬか油／マカロニ	鶏肉	きゅうり／人参／コーンホール／かぼちゃ／キャベツ	エネルギー 318 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 5.1 g 食塩相当量 1.2 g
23 ／ 火	ご飯 白身魚のやみつきソテー 小松菜の煮浸し 味噌汁 （じゃが芋・キャベツ）	米／三温糖／片栗粉／オリーブ油／じゃが芋	白身魚／油揚げ	大蒜／レモン／小松菜／人参／しめじ／キャベツ	エネルギー 317 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 6.0 g 食塩相当量 0.8 g
24 ／ 水	ご飯 肉豆腐 味噌汁 （さつま芋・ほうれん草）	米／糸こんにゃく／三温糖	豚肉／豆腐	玉葱／人参／長葱／ほうれん草	エネルギー 327 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 4.5 g 食塩相当量 1.0 g
25 ／ 木	ご飯 白身魚の蒲焼き風 ほうれん草ソテー 味噌汁（玉葱・麩・わかめ）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／麩	白身魚／わかめ	生姜／ほうれん草／しめじ／コーンホール／玉葱	エネルギー 287 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 3.8 g 食塩相当量 1.3 g
26 ／ 金	ご飯 焼き鳥 かぼちゃサラダ 味噌汁（キャベツ・油揚げ）	米／ごま油	鶏肉／油揚げ	大蒜／かぼちゃ／人参／玉葱／キャベツ	エネルギー 345 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.0 g
27 ／ 土	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 実だくさん汁	米／三温糖／じゃが芋	鮭	キャベツ／玉葱／人参／ピーマン／えのき茸／大根／ごぼう／白菜／長葱	エネルギー 320 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 2.7 g 食塩相当量 1.2 g
29 ／ 月	ご飯 白身魚の煮付け 春雨サラダ 味噌汁（じゃが芋・玉葱）	米／三温糖／春雨／じゃが芋	白身魚	生姜／きゅうり／コーンホール／玉葱	エネルギー 291 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 3.3 g 食塩相当量 1.2 g
30 ／ 火	ご飯 筑前煮 味噌汁（ほうれん草・豆腐）	米／里芋／糸こんにゃく／米ぬか油／三温糖	鶏肉／豆腐	人参／蓮根／いんげん／ほうれん草	エネルギー 285 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 3.8 g 食塩相当量 1.1 g
31 ／ 水	ご飯 かじきのフライ ブロッコリーのお浸し 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／小麦粉／パン粉／米ぬか油	かじき／かつお節／わかめ	ブロッコリー／人参／コーンホール／かぼちゃ	エネルギー 346 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 6.4 g 食塩相当量 1.1 g
		月平均栄養価		エネルギー 309 kcal 脂 質 5.5 g	タンパク質 13.9 g 食塩相当量 1.2 g

