

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 木	ポークケチャップライス かぼちゃサラダ コンソメスープ	米/米ぬか油 	豚肉/わかめ	玉葱/人参/ピーマン/かぼ ちや/キャベツ	エネルギー 313 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 7.3 g 食塩相当量 1.6 g
2 金	ご飯 白身魚の蒲焼き風 ほうれん草ソテー 味噌汁 (南瓜・わかめ)	米/片栗粉/米ぬか油/三温糖	白身魚/わかめ	生姜/ほうれん草/しめじ/ コーンホール/かぼちゃ	エネルギー 307 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 3.8 g 食塩相当量 1.2 g
3 土	ご飯 回鍋肉 春雨スープ	米/米ぬか油/三温糖/春雨/ ごま油	豚肉	生姜/キャベツ/ピーマン/干 し椎茸/いんげん/人参	エネルギー 298 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 5.5 g 食塩相当量 0.4 g
5 月	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁 (じゃが芋・玉葱)	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	エネルギー 309 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 2.7 g 食塩相当量 1.2 g
6 火	青菜チャーハン 冬瓜のそぼろ煮 じゃが芋のスープ	米/ごま油/三温糖/じゃが芋	鶏肉	かぶ/万能ねぎ/大根/コーン ホール/大蒜/冬瓜/人参/グ リンピース/玉葱	エネルギー 289 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 4.9 g 食塩相当量 1.1 g
7 水	ご飯 肉豆腐 味噌汁 (南瓜・キャベツ)	米/糸こんにゃく/三温糖	豚肉/豆腐	玉葱/人参/長葱/かぼちや/ キャベツ	エネルギー 304 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 4.1 g 食塩相当量 1.0 g
8 木	ご飯 白身魚のフライ ポテトサラダ 味噌汁 (なす・玉葱)	米/小麦粉/パン粉/米ぬか油 /じゃが芋	白身魚	人参/玉葱/なす	エネルギー 312 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 4.3 g 食塩相当量 0.9 g
9 金	ご飯 鶏の味噌煮 小松菜とコーンのソテー 味噌汁 (さつま芋・玉葱)	米/三温糖/米ぬか油/さつま 芋	鶏肉	小松菜/キャベツ/人参/コー ンホール/玉葱	エネルギー 291 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 3.9 g 食塩相当量 1.4 g
10 土	塩そうめん フライドポテト	そうめん/ごま油/じゃが芋/ 米ぬか油	鶏肉	もやし/人参/白菜/万能ねぎ /干し椎茸/大蒜	エネルギー 297 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 0.9 g
12 月	 山の日 振替休日				
13 火	ご飯 白身魚のねぎソース 大豆入りひじきの炒め煮 味噌汁 (南瓜・わかめ)	米/片栗粉/米ぬか油/ごま油 /三温糖	白身魚/油揚げ/大豆/わかめ	生姜/長葱/人参/いんげん/ かぼちや	エネルギー 354 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 1.3 g
14 水	ご飯 ツナじゃが 春雨サラダ 味噌汁 (玉葱・わかめ)	米/じゃが芋/糸こんにゃく/ 米ぬか油/三温糖/春雨	ツナ缶/魚肉ソーセージ/わか め	玉葱/人参/きゅうり/コーン ホール	エネルギー 336 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 6.7 g 食塩相当量 1.2 g
15 木	ツナカレーピラフ ブロッコリーのお浸し かぼちやのポタージュ	米/米ぬか油	ツナ缶/かつお節/豆乳	玉葱/人参/ピーマン/ブロッ コリー/コーンホール/かぼ ちや	エネルギー 310 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 0.9 g
16 金	ご飯 麻婆豆腐 中華きゅうり 味噌汁 (さつま芋・玉葱)	米/ごま油/片栗粉/三温糖/ さつま芋	豚肉/豆腐	玉葱/人参/干し椎茸/筍/大 蒜/生姜/にら/きゅうり	エネルギー 342 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 7.7 g 食塩相当量 1.5 g
17 土	ご飯 かじきの立田揚げ じゃが芋の土佐煮 味噌汁 (キャベツ・玉葱・油揚げ)	米/片栗粉/米ぬか油/じゃが 芋/三温糖	かじき/かつお節/油揚げ	生姜/人参/いんげん/キャベ ツ/玉葱	エネルギー 346 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 1.1 g
		月平均栄養価	エネルギー 315 kcal 脂 質 6.2 g	たんぱく質 13.4 g 食塩相当量 1.1 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	
19 ／ 月	ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 (ほうれん草・豆腐)	米／米ぬか油／三温糖／じゃが芋	豚肉／豆腐	生姜／人参／玉葱／ほうれん草	エネルギー 291 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 5.3 g 食塩相当量 1.2 g
20 ／ 火	ご飯 白身魚のソテー 小松菜と油揚げの炒め煮 味噌汁 (玉葱・わかめ)	米／三温糖／片栗粉／オリーブ油／米ぬか油	白身魚／油揚げ／わかめ	大蒜／レモン／小松菜／キャベツ／人参／玉葱	エネルギー 307 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 6.8 g 食塩相当量 0.8 g
21 ／ 水	ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草ソテー 味噌汁 (なす・玉葱)	米／パン粉／米ぬか油／三温糖／片栗粉	豚肉／豆腐	玉葱／ほうれん草／しめじ／コーンホール／なす	エネルギー 324 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.2 g
22 ／ 木	ご飯 魚のもみじ焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米／三温糖／米ぬか油／じゃが芋	鮭／油揚げ	人参／切干大根／干し椎茸／いんげん／キャベツ	エネルギー 317 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 6.0 g 食塩相当量 1.4 g
23 ／ 金	ご飯 チキンカツ 青梗菜のソテー 味噌汁 (じゃが芋・玉葱)	米／小麦粉／パン粉／米ぬか油／じゃが芋	鶏肉	チンゲン菜／もやし／コーンホール／玉葱	エネルギー 321 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 6.1 g 食塩相当量 1.0 g
24 ／ 土	チャーハン 大根の煮物 春雨スープ	米／米ぬか油／三温糖／春雨／ごま油	豚肉／鶏肉	生姜／長葱／ほうれん草／コーンホール／大根／人参／キャベツ／いんげん	エネルギー 283 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 5.5 g 食塩相当量 1.0 g
26 ／ 月	そばろごはん ツナとわかめのソテー 味噌汁 (南瓜・玉葱)	米／三温糖／ごま／米ぬか油	鶏肉／ツナ缶／わかめ	生姜／ほうれん草／キャベツ／人参／かぼちゃ／玉葱	エネルギー 327 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 6.8 g 食塩相当量 1.2 g
27 ／ 火	ご飯 ポテトコロケ 小松菜の煮浸し 味噌汁 (玉葱・わかめ)	米／米ぬか油／じゃが芋／パン粉	豚肉／油揚げ／わかめ	玉葱／人参／小松菜／しめじ	エネルギー 358 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 1.1 g
28 ／ 水	ご飯 魚の味噌マヨ焼き ブロッコリーのお浸し 味噌汁 (キャベツ・油揚げ)	米	白身魚／かつお節／油揚げ	ブロッコリー／人参／コーンホール／キャベツ	エネルギー 273 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 4.6 g 食塩相当量 1.2 g
29 ／ 木	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとじゃこの炒め煮 味噌汁 (南瓜・玉葱)	米／三温糖／米ぬか油	鶏肉／わかめ／ちりめんじゃこ	生姜／キャベツ／人参／かぼちゃ／玉葱	エネルギー 301 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 1.6 g
30 ／ 金	ご飯 豚肉の味噌焼き かぼちゃサラダ 味噌汁 (キャベツ・えのき茸)	米／ごま油	豚肉	かぼちゃ／人参／玉葱／キャベツ／えのき茸	エネルギー 321 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 7.1 g 食塩相当量 1.0 g
31 ／ 土	ハヤシライス とうもろこし ポトフ風スープ	米／米ぬか油／じゃが芋	豚肉／無添加ウインナー	玉葱／しめじ／グリーンピース／とうもろこし／人参／大根／キャベツ	エネルギー 352 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.0 g
月平均栄養価			エネルギー 315 kcal 脂 質 6.2 g	たんぱく質 13.4 g 食塩相当量 1.1 g	

