

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 土	ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草ソテー 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米／パン粉／米ぬか油／三温糖 ／片栗粉／じゃが芋	豚肉／豆腐	玉葱／ほうれん草／しめじ／ コーンホール／キャベツ	エネルギー 343 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 1.3 g
3 月	ご飯 鶏肉の照り焼き じゃが芋とアスパラの ソテー 味噌汁 (なめこ・豆腐)	米／米ぬか油／じゃが芋	鶏肉／豆腐	アスパラガス／人参／なめこ／ 万能ねぎ	エネルギー 297 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 5.4 g 食塩相当量 1.6 g
4 火	ご飯 白身魚の蒲焼き風 小松菜とコーンのソテー 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	白身魚／わかめ	しょうが(根茎、生)／こまつな (葉、生)／キャベツ(結球葉、 生)／人参／コーンホール缶	エネルギー 297 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 1.3 g
5 水	ご飯 ツナコロケ ブロッコリー 味噌汁 (キャベツ・玉葱・油揚げ)	米／じゃが芋／小麦粉／パン粉 ／米ぬか油	ツナ缶／油揚げ	玉葱／ブロッコリー／キャベツ	エネルギー 355 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 1.0 g
6 木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁 (南瓜・わかめ)	米／三温糖	鮭／わかめ	キャベツ／玉葱／人参／ピーマ ン／えのき茸／かぼちゃ	エネルギー 322 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 2.7 g 食塩相当量 1.2 g
7 金	ご飯 焼き鳥 春雨サラダ 味噌汁 (キャベツ・えのき茸)	米／ごま油／春雨	鶏肉	大蒜／きゅうり／コーンホール ／キャベツ／えのき茸	エネルギー 303 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 8.2 g 食塩相当量 0.9 g
8 土	鶏南蛮うどん じゃがバター	うどん／米ぬか油／片栗粉／ じゃが芋／豆乳マーガリン	鶏肉	人参／ほうれん草／長葱／干し 椎茸	エネルギー 302 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 7.3 g 食塩相当量 1.1 g
10 月	ご飯 回鍋肉 味噌汁 (大根・わかめ)	米／米ぬか油／三温糖	豚肉／わかめ	生姜／キャベツ／ピーマン／大 根	エネルギー 261 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 1.0 g
11 火	ご飯 鮭の南蛮漬け 味噌汁 (さつま芋・わかめ)	米／片栗粉／米ぬか油／さつま 芋	鮭／わかめ	玉葱／人参／ピーマン	エネルギー 316 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 5.5 g 食塩相当量 1.1 g
12 水	スパゲティーミートソース 粉ふき芋 コーンスープ	スパゲティ／大豆油／米ぬか油 ／じゃが芋	豚肉／豆乳	人参／玉葱／ホールトマト／ コーンホール／コーンクリーム	エネルギー 383 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 1.2 g
13 木	ご飯 白身魚のねぎソース キュービックベジタブル 味噌汁 (じゃが芋・玉葱)	米／片栗粉／米ぬか油／ごま油 ／三温糖／じゃが芋	白身魚	生姜／長葱／キャベツ／人参／ コーンホール／いんげん／玉葱	エネルギー 306 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 5.1 g 食塩相当量 1.2 g
14 金	ご飯 鶏肉の生姜焼き 実だくさん汁	米／米ぬか油／三温糖／じゃが 芋	鶏肉	生姜／人参／玉葱／大根／ごぼ う／白菜／長葱	エネルギー 282 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 3.7 g 食塩相当量 1.0 g
15 土	洋風ひじきご飯 マカロニサラダ じゃが芋のスープ	米／米ぬか油／マカロニ／じゃ が芋	無添加ベーコン／鶏肉	人参／玉葱／いんげん／コーン ホール／きゅうり	エネルギー 321 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 1.3 g
17 月	ご飯 魚のもみじ焼き かぼちゃサラダ 味噌汁 (白菜・油揚げ)	米／三温糖	鮭／油揚げ	人参／かぼちゃ／玉葱／白菜	エネルギー 320 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 6.7 g 食塩相当量 1.2 g
		月平均栄養価	エネルギー 316 kcal 脂 質 5.7 g	たんぱく質 13.6 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	
18 ／ 火	ご飯 麻婆豆腐 味噌汁（小松菜・油揚げ）	米／ごま油／片栗粉	豚肉／豆腐／油揚げ	玉葱／人参／干し椎茸／大蒜／ 生姜／にら／小松菜	エネルギー 319 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 8.5 g 食塩相当量 1.3 g
19 ／ 水	ハヤシライス ブロッコリーコーンソテー	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／ ブロッコリー／人参／コーン ホール	エネルギー 310 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 6.2 g 食塩相当量 0.8 g
20 ／ 木	 春分の日				
21 ／ 金	ご飯 白身魚の梅味噌焼き かぼちゃの小豆和え 洋風味噌汁	米／三温糖	白身魚／ゆで小豆／無添加ウイ ンナー	梅干し／かぼちゃ／キャベツ／ 人参／玉葱	エネルギー 340 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 3.8 g 食塩相当量 1.5 g
22 ／ 土	シシリー風スパゲティ さつま芋のレーズン煮 野菜スープ	スパゲティ／米ぬか油／さつま 芋／三温糖	無添加ベーコン／豚肉	玉葱／人参／マッシュルーム／ なす／大蒜／レモン／レーズン ／キャベツ／大根	エネルギー 344 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 5.1 g 食塩相当量 0.9 g
24 ／ 月	ご飯 白身魚の煮付け ポテトサラダ 味噌汁 （キャベツ・えのき茸）	米／三温糖／じゃが芋	白身魚	生姜／人参／玉葱／キャベツ／ えのき茸	エネルギー 287 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 3.6 g 食塩相当量 1.1 g
25 ／ 火	ご飯 肉豆腐 味噌汁 （さつま芋・しめじ）	米／糸こんにやく／三温糖／さ つま芋	豚肉／豆腐	玉葱／人参／長葱／しめじ	エネルギー 322 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 4.1 g 食塩相当量 1.0 g
26 ／ 水	ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれん草ソテー 味噌汁（じゃが芋・玉葱）	米／片栗粉／米ぬか油／じゃが 芋	鶏肉	生姜／ほうれん草／しめじ／ コーンホール／玉葱	エネルギー 310 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 1.1 g
27 ／ 木	ご飯 鮭の西京焼き 小松菜と油揚げの炒め煮 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／三温糖／米ぬか油	鮭／油揚げ	小松菜／キャベツ／人参／かぼ ちゃ／玉葱	エネルギー 318 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 5.3 g 食塩相当量 1.1 g
28 ／ 金	焼きうどん りんご入りきんとん わかめスープ	うどん／米ぬか油／三温糖／さ つま芋／ごま油	豚肉／わかめ	キャベツ／人参／ピーマン／り んご／レモン／長葱	エネルギー 314 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 5.7 g 食塩相当量 1.1 g
29 ／ 土	チキンライス いんげんのソテー じゃが芋のポタージュ	米／米ぬか油／じゃが芋	鶏肉／豆乳	玉葱／人参／いんげん／コーン ホール	エネルギー 321 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 4.1 g 食塩相当量 1.0 g
31 ／ 月	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 アスパラコーンソテー 味噌汁（豆腐・わかめ）	米／三温糖／じゃが芋／米ぬか 油	鶏肉／無添加ウインナー／豆腐 ／わかめ	生姜／アスパラガス／人参／ コーンホール	エネルギー 302 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 5.0 g 食塩相当量 1.4 g
		月平均栄養価		エネルギー 316 kcal 脂 質 5.7 g	タンパク質 13.6 g 食塩相当量 1.1 g



