

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g			
		主食	献立名	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの							
3	月	ごはん	豚キムチ炒め 青のりピーンズポテト 中華コンソースープ	牛乳 みそ 青のり 昆布 (キムチ)	豚肉 大豆 卵	米 砂糖 片栗粉 油 ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ 白菜 長ねぎ 唐辛子 (キムチ)	もやし コーン ほうれん草 にんにく にんにく	にら ほうれん草 にんにく	798	32.4	18.0	2.3
4	火	ごはん	ししやものごま天ぷら 梅和え 夏豚汁	牛乳 豚肉 みそ	ししやも 豆腐 大豆ペースト	米 ごま じゃがいも 小麦粉 油	もやし たまねぎ ゆうがお 梅干し	きゅうり オクラ なす	にんじん	758	31.7	18.3	2.2
5	水	中華めん	みそラーメンスープ シヨロンポー 茎わかめの中華サラダ	牛乳 みそ	豚肉 茎わかめ	中華麺 ごま油 豚脂 春雨 (シヨロンポー) 油 砂糖 ごま 小麦粉	しょうが メンマ キャベツ もやし たけのこ しいたけ (シヨロンポー)	にんにく にんにく 長ねぎ コーン きゅうり	きくらげ たまねぎ コーン	831	32.1	22.8	3.8
6	木	ごはん	あじの薬味ソース なめたけ和え じゃがいものそぼろみそ煮	牛乳 豚肉 大豆	あじ 厚揚げ みそ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	しょうが レモン汁 ほうれん草 たまねぎ	にんにく にんにく えのきたけ 枝豆 こんにやく	長ねぎ もやし えのきたけ こんにやく	836	36.1	20.3	2.3
7	金	星空ごはん	星形ハンバーグ 天の川サラダ 七夕汁 七夕ゼリー	牛乳 かまぼこ 鶏肉 豚肉 寒天 (ゼリー)	豆腐 大豆(ハンバーグ)	米 春雨 ごま油 豚脂 ぶどう糖 (ゼリー) 油 砂糖 小麦粉	枝豆 コーン 赤しそ きゅうり オクラ たまねぎ ぶどう果汁 レモン果汁	にんにく にんにく しょうが (ハンバーグ)	もやし たまねぎ えのきたけ みかん果汁 (ゼリー)	829	27.1	23.2	2.6
10	月	ごはん	厚揚げのおろしソース 夏野菜きんぴら にら玉スープ	牛乳 豚肉 大豆	厚揚げ 卵	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま	にんじん こんにやく たけのこ だいこん	エリンギ ピーマン たまねぎ にら	ズッキーニ キャベツ	733	27.4	19.1	2.2
11	火	ごはん	いかのカレー揚げ ごま和え 発酵の街の夏のっぺい	牛乳 かまぼこ	いか 厚揚げ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも	しょうが にんじん 枝豆	もやし ゆうがお 干しいたけ	小松菜 こんにやく	788	32.5	23.0	2.2
12	水	ソフトめん	ツナトマトソース 枝豆サラダ すいか	牛乳 ツナ	ベーコン あさり	ソフト麺 米粉 砂糖 オリーブ油 油 アーモンド	にんにく ズッキーニ キャベツ マッシュルーム	たまねぎ トマト きゅうり すいか	にんじん 枝豆 コーン	796	33.3	17.2	2.6
13	木	ごはん	さばのソース煮 ピリうま漬け かぼちゃのみそ汁	牛乳 昆布 豆腐 大豆ペースト	さば 油揚げ みそ	米 ごま油 砂糖	しょうが にんじん えのきたけ	キャベツ かぼちゃ たまねぎ	きゅうり たまねぎ	855	30.1	29.3	2.1
14	金	アップル 米粉パン	オムレツのラタトゥイユソース チーズポテト 野菜スープ	牛乳 粉チーズ	卵 ベーコン	米粉パン 砂糖 片栗粉 (オムレツ) オリーブ油 油	りんご たまねぎ にんじん コーン	にんにく トマト キャベツ パセリ	なす ズッキーニ しめじ	799	33.0	25.4	3.7
18	火	ごはん	チキンナンパン ゆずドレッシングサラダ 麦みそ汁	牛乳 麦みそ	厚揚げ 鶏肉	米 砂糖 小麦粉 油 オリーブ油 コーンスターチ (鶏天)	キャベツ ゆず果汁 ほうれん草	きゅうり たまねぎ ゆうがお	にんじん	805	27.6	27.6	2.0
19	水	ごはん	さけのにんにくしょうゆかけ ゴーヤチャンプルー わかめスープ	牛乳 ハム 卵 わかめ	さけ 厚揚げ かつお節 なると	米 油 小麦粉 ごま	にんにく もやし えのきたけ	にんじん 長ねぎ	ゴーヤ キャベツ	818	34.3	27.2	2.5
20	木	麦ごはん	大島野菜のキーマカレー アーモンドサラダ フルーツ杏仁	牛乳 大豆 乳製品 (杏仁豆腐)	豚肉 粉チーズ	米 油 果糖 杏仁パウダー (杏仁豆腐) カレーパウダー じゃがいも 砂糖 小麦粉 水あめ でんぷん (杏仁豆腐)	しょうが なす ピーマン コーン パイナップル	にんにく トマト キャベツ 黄桃 みかん	たまねぎ りんご きゅうり 白桃	865	29.6	21.9	2.2

一食平均エネルギー：809 Kcal      たんぱく質：31.3 g      脂質：22.6 g      食塩：2.5 g

※献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。