

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				
2	月	ごはん	牛乳 厚揚げのやくみソース ビーフンソテー 肉団子と里いものお汁	牛乳 厚揚げ かつお節 ベーコン 鶏肉 大豆(肉団子)	米 砂糖 ごま油 ビーフン 油 さといも パン粉 片栗粉 豚脂(肉団子)	長ねぎ しょうが キャベツ にんじん ピーマン だいこん 玉ねぎ(肉団子)	767	28.7	20.3	2.2
3	火	ごはん	牛乳 白花豆コロッケ 切干大根の糸かま和え きのこのみそ汁	牛乳 白花豆 かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	米 油 砂糖 じゃがいも バター パン粉 小麦粉 コーンスターチ (コロッケ)	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 切干大根 えのきたけ まいたけ ごぼう はくさい 長ねぎ	819	27.5	22.0	2.2
4	水	うどん	牛乳 すき焼き風汁 きつねもち おひたし	牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ	うどん 砂糖 餅粉 コーンスターチ (きつね餅)	はくさい にんじん えのきたけ 長ねぎ しらたき キャベツ もやし ほうれん草	777	27.8	16.1	2.8
5	木	さつまいも ごはん	牛乳 ほっけの塩焼き れんこんのごまマヨサラダ 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 豆腐 ほっけ みそ 大豆ペースト	米 さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま	れんこん キャベツ コーン にんじん だいこん ほうれん草 えのきたけ 長ねぎ	753	30.0	19.7	2.2
6	金	ごはん	牛乳 チーズタッカルビ もやしのナムル トックスープ	牛乳 鶏肉 チーズ 豆腐 わかめ	米 砂糖 ごま油 さつまいも 春雨 トック	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん メンマ 長ねぎ	792	35.5	18.2	2.4
11	水	ごはん	牛乳 さばのごま揚げ のり酢和え いも煮汁	牛乳 さば のり 豚肉 豆腐	米 油 片栗粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが もやし にんじん ほうれん草 つきこんにやく 長ねぎ	843	34.1	27.8	2.0
12	木	ごはん	牛乳 セルフほたるの里のビビンバ ～秋・冬～ 豆腐のスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ヨーグルト	米 ごま 片栗粉 油 砂糖 さといも	しょうが にんにく ぜんまい だいこん にんじん チンゲン菜 コーン 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ ブルー果汁(ヨーグルト)	814	32.1	15.8	2.3
13	金	キャロット 米粉パン	牛乳 かぼちゃのチーズ玉子焼き 花野菜サラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 卵 チーズ スキムミルク ベーコン 白いんげん豆ペースト 豆乳	米 ごま油 砂糖 ごま さつまいも 片栗粉	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん コーン	870	39.7	30.4	3.9
16	月	麦ごはん	牛乳 秋味カレー こんにやくと海藻のサラダ みかん	牛乳 わかめ 豚肉 茎わかめ 昆布 赤とさかのり 白ふのり 白とさかのり	米粉パン 砂糖 片栗粉 水あめ 油 マヨネーズ 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ れんこん にんじん しめじ りんご サラダこんにやく キャベツ きゅうり みかん	820	22.0	20.5	2.8
17	火	ごはん	牛乳 いかのビリ辛焼き じゃがいものアーモンドきんぴら 麦みそ汁	牛乳 豆腐 いか 油揚げ 大豆ペースト 麦みそ	米 油 精麦 さつまいも カレールウ	しょうが 長ねぎ にんじん つきこんにやく さやいんげん だいこん 玉ねぎ	750	32.6	18.8	2.2
18	水	中華めん	牛乳 みそラーメンスープ 春巻き 茎わかめの中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ 茎わかめ	米 ごま油 砂糖 じゃがいも アーモンド 油	玉ねぎ もやし にんじん 長ねぎ しょうが にんにく たけのこ コーン キャベツ きゅうり 干しいたけ(春巻き)	886	30.7	28.3	3.7
19	木	ごはん	牛乳 高野豆腐の揚げ煮 梅和え にゅうめん	牛乳 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ 豚肉 油揚げ	中華麺 油 ごま油 春雨 片栗粉 小麦粉 粉あめ 砂糖 米粉 豚脂(春巻き)	しょうが さやいんげん もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 梅干し	818	31.9	22.4	2.6
20	金	鶏ごぼう ごはん	牛乳 厚焼き玉子 なますかぼちゃのごまネーズ和え 麩のみそ汁	鶏肉 牛乳 卵 わかめ みそ 大豆ペースト	米 油 片栗粉 砂糖 そうめん	にんじん さやえんどう ごぼう なますかぼちゃ もやし きゅうり 玉ねぎ かぶ えのきたけ	750	26.9	23.3	2.9
23	月	ごはん	牛乳 厚揚げのケチャップがらめ じゃこサラダ みそワタンスープ	牛乳 厚揚げ ちりめんじゃこ なると みそ	米 油 砂糖 ごま 麩 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉(玉子焼き)	ピーマン キャベツ にんじん コーン 小松菜 玉ねぎ もやし にら メンマ	760	26.3	18.1	2.4
24	火	ごはん	牛乳 焼きししゃも おかか和え カレー肉じゃが	牛乳 ししゃも かつお節 豚肉	米 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん ほうれん草 玉ねぎ つきこんにやく さやいんげん	779	31.5	18.4	2.1
25	水	ごはん	牛乳 セルフのツナそぼろ丼 ゆかり和え なめこ汁	牛乳 ツナ 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 卵 油揚げ 大豆ペースト	米 油 砂糖 ごま	キャベツ もやし にんじん 赤しそ さやいんげん だいこん なめこ 長ねぎ	751	31.6	21.2	2.4
26	木	ごはん	牛乳 笹かまのお好み焼き 油揚げ和え 鶏五目汁 りんごゼリー	牛乳 笹かまぼこ 青のり かつお節 油揚げ 鶏肉	米 マヨネーズ ごま じゃがいも 砂糖(ゼリー)	キャベツ 小松菜 にんじん だいこん 干しいたけ 長ねぎ つきこんにやく りんご(ゼリー)	750	27.8	15.3	2.2
27	金	食パン	牛乳 チキン・パルミジャーナ パスタサラダ 豆とベーコンのスープ チョコクリーム	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 白いんげん豆 金時豆 青大豆 脱脂粉乳(チョコクリーム)	食パン 油 砂糖 オリーブ油 マカロニ 片栗粉 パン粉(チキンカツ)	玉ねぎ にんにく トマト バジル きゅうり コーン 赤ピーマン キャベツ にんじん ブロッコリー	859	38.6	29.5	1.9
30	月	ごはん	牛乳 さけの彩り焼き のりごま和え さつま汁	牛乳 さけ のり 鶏肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	米 マヨネーズ ごま さつまいも	にんじん もやし ほうれん草 ごぼう だいこん しらたき 長ねぎ	851	34.4	28.8	2.0
31	火	ごはん	牛乳 ハンバーグきのこソース かぼちゃサラダ にらたまスープ	牛乳 豚肉 卵 豆腐 チーズ	米 パン粉 砂糖 アーモンド ノンエッグマヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ しめじ エリンギ かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん たけのこ にら	824	33.9	24.4	2.2

一食平均エネルギー：802 Kcal

たんぱく質：31.2 g

脂質：22.0 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。