

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分	
		主食	飲み物	おかず	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	Kcal	g	g	g
1	木	米粉 ロールパン	牛乳	煮込みハンバーグ ブロッコリーのソテー コンソメスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆 (ハンバーグ)	米粉ロールパン 砂糖 油 じゃがいも 豚脂 片栗粉(ハンバーグ)	たまねぎ マツシユルム ほうれん草 コーン ブロッコリー キャベツ にんじん パセリ トマト にんにく しょうが (ハンバーグ)	922	35.6	32.8	3.9
2	金	【節分献立】 ごはん	牛乳	いわしのかば焼き のり酢和え 節分のすまし汁 黒糖大豆	牛乳 いわし のり 豆腐 かまぼこ 大豆	米 油 砂糖 片栗粉 米粉 小麦粉 黒糖(黒糖大豆)	もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ さやえんどう 長ねぎ	790	32.4	22.8	2.1
5	月	ごはん	牛乳	セルフの豚キムチ丼 青のりポテト 豆腐と水菜のスープ みかんゼリー	牛乳 豚肉 みそ 青のり なると 豆腐 昆布(キムチ)	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 水あめ(ゼリー)	はくさい しょうが えのきたけ にんにく キムチ だいこん たまねぎ にんじん 水菜 唐辛子 長ねぎ(キムチ) みかん果汁(ゼリー)	759	30.6	14.4	2.3
6	火	【ふるさと】 ごはん	牛乳	めぎすの唐揚げ オータムポエムのサラダ 打ち豆のみそ汁	牛乳 めぎす ちくわ 豆腐 油揚げ 打ち豆 みそ 大豆ペースト	米 片栗粉 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ オータムポエム	784	28.7	23.6	2.0
7	水	中華めん	牛乳	しょうゆラーメンスープ こんこんスナック キャベツのツナ和え	牛乳 豚肉 なると うずら卵 青大豆 青のり ツナ	中華麺 油 片栗粉 さつまいも	もやし にんじん 長ねぎ にら コーン れんこん キャベツ 赤しそ ほうれん草	844	34.9	22.4	3.6
8	木	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれかけ 五目きんぴら もずくと卵のスープ ヨーグルト	牛乳 厚揚げ もずく さつま揚げ 卵 ヨーグルト	米 砂糖 ごま 片栗粉 じゃがいも	れんこん ごぼう こんにやく 小松菜 にんじん 長ねぎ さやいんげん	817	30.0	21.8	2.3
9	金	五目ごはん	牛乳	ポテトとチーズの玉子焼き たくあん和え かぶのみそ汁	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳 卵 チーズ 豆腐 みそ 大豆ペースト	米 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	にんじん ごぼう グリンピース こんにやく たまねぎ パセリ キャベツ もやし きゅうり たくあん かぶ 長ねぎ えのきたけ	804	31.5	24.2	2.9
13	火	ごはん	牛乳	笹かまのお好み焼き ゆかり和え 肉じゃが	牛乳 笹かまぼこ 青のり かつお節 豚肉	米 マヨネーズ ごま じゃがいも 油 砂糖	キャベツ もやし 小松菜 赤しそ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん しらたき	793	32.0	17.8	2.3
14	水	米粉のナン	牛乳	ひよこ豆とチキンのカレー 海藻サラダ お茶プリン	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 わかめ 茎わかめ 白ふのり 赤とさかのり 昆布 白とさかのり 練乳 脱脂粉乳(プリン)	米粉のナン 油 ひよこ豆 バター カレールウ チョコレート 水あめ 砂糖 片栗粉(プリン)	きゅうり だいこん コーン にんにく しょうが たまねぎ セロリー トマト りんご ほうれん草	835	36.9	24.3	3.5
15	木	ごはん	牛乳	豚肉のバーベキュー炒め 磯マヨ和え 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 のり 豆腐 みそ 大豆ペースト	米 油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ピーマン にんにく キャ ベツ もやし にんじん だいこん 小松菜 えのきたけ	783	31.0	22.5	2.1
16	金	ごはん	牛乳	いかのチリソース もやしとニラのアーモンド和え 里いも入り豚汁	牛乳 いか 豚肉 みそ 大豆ペースト	米 片栗粉 米粉 油 ごま油 砂糖 アーモンド さといも	にんにく 長ねぎ しょうが もやし にら たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく	838	39.4	21.5	2.1
19	月	【東北地方】 ごはん	牛乳	白身魚のずんだみそ焼き やみつきキャベツ いも煮汁	牛乳 ほき 青大豆 みそ 昆布 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま ごま油 さといも	キャベツ きゅうり にんじん にんにく 長ねぎ こんにやく	755	35.1	17.2	2.0
20	火	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き ポテトサラダ なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 チーズ 豆腐 みそ 大豆ペースト	米 砂糖 ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが 小ねぎ コーン きゅうり なめこ だいこん にんじん 長ねぎ さやえんどう	863	31.1	29.8	2.1
21	水	ごはん	牛乳	セルフほたるの里のピビンバ ～大島の特産品追加 ver～ わかめスープ アップルシャーベット	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 卵	米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉(玉子焼き)	しょうが にんにく ぜんまい こんにやく にんじん ほうれん草 大豆もやし 長ねぎ えのきたけ たまねぎ りんご	789	33.4	19.6	2.8
22	木	ごはん	牛乳	さけチーズフライ ほうれん草のごま和え 呉汁	牛乳 さけ チーズ 豆腐 油揚げ みそ 大豆ペースト	米 パン粉 油 砂糖 ごま さといも	キャベツ にんじん ほうれん草 だいこん はくさい 長ねぎ	842	31.4	27.0	1.8
26	月	さつまいもご はん	牛乳	鶏の唐揚げ じゃこサラダ 切干大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 豆腐 みそ 大豆ペースト	米 さつまいも 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	しょうが にんにく ほうれん草 キャベツ コーン 切干大根 にんじん はくさい 長ねぎ	818	32.6	20.5	2.5
27	火	救給カレー	牛乳	備蓄野菜のポトフ 乾物とみかんのサラダ	牛乳 うずら卵 ウインナー 大豆 青大豆 金時豆 白いんげん豆 わかめ	米 粉あめ(救給カレー) じゃがいも 油 春雨	コーン しめじ トマト(救給カレー) たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり みかん ブロッコリー	780	19.1	37.7	3.5
28	水	中華めん	飲む ヨー グル ト	マーボーめんスープ コーンシュウマイ シャキシャキサラダ	豚肉 豆腐 みそ たら(シュウマイ) 脱脂粉乳(飲むヨーグルト)	中華麺 油 片栗粉 じゃがいも アーモンド 水あめ(飲むヨーグルト) 小麦粉 豚脂 パン粉 砂糖 (シュウマイ)	たまねぎ にんじん 長ねぎ にら にんにく しょうが メンマ コーン きゅうり マスカット果汁(飲むヨーグルト)	809	35.3	14.2	3.6
29	木	ごはん	牛乳	さばのおろしソース ひじきの煮物 かきたまみそ汁	牛乳 さば ひじき 油揚げ 豆腐 卵 みそ	米 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	だいこん しらたき にんじん えのきたけ 長ねぎ さやいんげん	794	34.5	23.4	2.3

一食平均エネルギー：812 Kcal

たんぱく質：32.4 g

脂質：23.0 g

食塩：2.6 g

☆献立は、食材料の入荷状況や0157・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。