

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
		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
8	月	麦ごはん	牛乳	セルフのプルコギ丼 みそポテト 玉子スープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 卵	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん いら りんご えのきたけ コーン ほうれん草	847	32.3
9	火	麦ごはん	牛乳	エッグカレー こんにやくとわかめのサラダ おいわいいちごゼリー	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 わかめ 豆乳	米 大麦 米油 じゃがいも カレーウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ サラダこんにやく コーン いちご	864	27.8
10	水	ごはん	牛乳	さばの二倍酢焼き ごぼうのごまマヨあえ 新たまねぎのみそ汁	牛乳 さば 豆腐 油揚げ みそ	米 ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ ごぼう にんじん コーン 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	817	32.5
11	木	ごはん	発酵乳 (マスカット 味)	とりの唐揚げ 切り干し大根のごま酢あえ もやしのみそ汁	発酵乳 スキムミルク 鶏肉 油揚げ みそ 大豆	米 水あめ 米粉 でんぷん 米油 ごま 砂糖	ぶどう しょうが 切干大根 キャベツ 小松菜 コーン にんじん えのきたけ 玉ねぎ もやし	763	27.0
12	金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き のり酢あえ 肉じゃが	牛乳 いわし ツナ のり 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 じゃがいも 米パン粉 なたね油 米油	しょうが もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	833	31.0
15	月	麦ごはん	牛乳	セルフのもずくそばろ丼 じゃがいものケチャップがらめ 春キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆クラッシュ もずく 厚揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン にんにく えのきたけ キャベツ	751	27.5
16	火	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースかけ もやしのごま炒め かきたまみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 豆腐 卵 みそ	米 ごま油 砂糖 米油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 切干大根 もやし いら 玉ねぎ 小松菜	781	29.1
17	水	アップル 米粉パン	牛乳	オムレツのワインソースがけ お花畑サラダ 春野菜の豆乳クリームシチュー	牛乳 卵 鶏肉 大豆 豆乳	こめ粉パン でんぷん 砂糖 ひまわり油 マカロニ オリーブ油 じゃがいも 米油 米粉	りんご にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ かぶ	865	35.8
18	木	ゆでうどん	牛乳	和風かきたま汁 大豆と小魚の黒糖がらめ ゆかり和え	牛乳 鶏肉 昆布 卵 炒り大豆 片口いわし	ゆでうどん でんぷん 黒砂糖	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 赤しそ	750	33.9
19	金	ごはん	牛乳	さわらのお好み焼き風味 たくあんあえ うずらのたまご入り塩こうじスープ	牛乳 さわら かつお節 青のり ウィンナー うずら卵	米 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	にんじん キャベツ 小松菜 たくあん 大根 しめじ ブロッコリー	845	33.1
22	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのトマトソース 梅おかか和え ツナと野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆たんぱく かつお節 ツナ 厚揚げ みそ 鶏肉	米 ラード 砂糖 でんぷん オリーブ油 甘酒 じゃがいも	玉ねぎ にんにく トマト キャベツ 小松菜 にんじん 梅干し	762	28.1
23	火	ごはん	牛乳	ぎょうざ にんじんのツナ炒め 厚揚げの中華煮	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 厚揚げ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん 米油 じゃがいも 砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ いら しょうが にんじん もやし ピーマン メンマ こんにやく さやいんげん	851	29.8
24	水	黒糖パン	牛乳	ほきのガーリックマヨ焼き こまつなとコーンのソテー ミネストローネ	牛乳 ほき ウィンナー 大豆	コッペパン 黒砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも 砂糖	にんにく パセリ にんじん キャベツ 小松菜 コーン 玉ねぎ エリンギ トマト	783	35.0
25	木	ソフト麺	牛乳	ココアの素 うずらの卵入り五目あんかけスープ くきわかめのマヨネーズサラダ	牛乳 豚肉 なた うずら卵 茎わかめ	ソフトめん ココアの素 ごま油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし 干しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり	802	30.3
26	金	ごはん	牛乳	めぎすと大豆の甘辛揚げ とう菜の塩昆布あえ 団子入りお花見のっぺい汁	牛乳 めぎす 大豆 昆布 かまぼこ	米 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖 白玉もち	長ねぎ もやし 冬菜 コーン にんじん 大根 干しいたけ たけのこ こんにやく	780	27.9
30	火	麦ごはん	牛乳	セルフのビビンバ チゲ風スープ	牛乳 豚肉 大豆 なた 厚揚げ みそ	米 大麦 ごま油 ごま 砂糖 でんぷん	にんにく 切干大根 しらたき にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ えのきたけ キムチ いら	765	29.9

一食平均エネルギー: 804 Kcal

たんぱく質: 30.7 g

脂質: 21.5 g

食塩: 2.3 g