



日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート きゅうにゅう					
4	火	ひじきそぼろごはん	とり ひじき あぶらあげ けずりぶし	こめ さとう なたねあぶら	にんじん	エネルギー	560 kcal
		つくねのてりやき	とり とうふ とうにゅう みそ	パンこ さとう なたねあぶら でんぶん	しょうが ながねぎ	たんばく質	27.6 g
		かきたまじる	たまご とうふ さばぶし こんぶ	でんぶん	にんじん ながねぎ こまつな	脂質	20.1 g
		ミルメークコーヒー		ミルメークコーヒー		食塩相当量	2.4 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
5	水	ごはん		こめ		エネルギー	620 kcal
		マーボーどうふどん(ぐ)	ぶた とうふ みそ	なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんにくしょうが ながねぎ たまねぎ にんじん にら しいたけ たけのこ	たんばく質	21.0 g
		ちゅうかあえ		ごまあぶら さとう	きゅうり コーン もやし たまねぎ	脂質	22.6 g
		だいがくいも		さつまいも なたねあぶら さとう ごま		食塩相当量	1.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
6	木	テーブルロールパン		テーブルロール		エネルギー	563 kcal
		かぼちゃグラタン	とり きゅうにゅう とうにゅう チーズ	なたねあぶら こむぎこ パター	かぼちゃ たまねぎ	たんばく質	22.3 g
		ツナサラダ	ツナ	なたねあぶら さとう ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ	脂質	23.5 g
		りんご			りんご	食塩相当量	2.0 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
7	金	ごはん		こめ		エネルギー	537 kcal
		さばのカレーあげ	さば	でんぶん なたねあぶら	しょうが	たんばく質	24.0 g
		こんにゃくのいりに	ぶた	ごまあぶら こんにゃく さとう ごま	ピーマン	脂質	17.5 g
		とりだんごじる	とり	ごまあぶら でんぶん	しょうが だいこん にんじん ほうさい ながねぎ こまつな	食塩相当量	1.8 g
		ジョア	ジョア				
10	月	三色そぼろごはん	とり だいず たまご	こめ なたねあぶら さとう	えだまめ	エネルギー	627 kcal
		とんじる	ぶた とうふ みそ けずりぶし	なたねあぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな	たんばく質	25.6 g
		アップルパイ		パイかわ さとう ふんとう	りんご レモン	脂質	22.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.6 g
11	火	じゃこガーリックライス	ペーコン ちりめんじゃこ	こめ オリーブオイル	にんにくしょうが バセリ	エネルギー	544 kcal
		あげシュウマイ	ぶた すり身 ひじき	しゅうまいのかわ さとう でんぶん ごまあぶら なたねあぶら	たまねぎ しょうが	たんばく質	23.3 g
		ナムル		なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	もやし ほうれんそう こまつな にんじん	脂質	22.0 g
		はるさめスープ	とり とうふ	はるさめ ごまあぶら	ほうさい にんじん チンゲンサイ ながねぎ	食塩相当量	2.0 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12	水	フレンチトースト	ぎゅうにゅう たまご	しょくパン パター さとう		エネルギー	525 kcal
		ビーンズシチュー	とり しろはなまめ いんげんまめ だいず スキムミルク きゅうにゅう とうにゅう チーズ	なたねあぶら じゃがいも パター こむぎこ	にんじん たまねぎ しめじ いんげん	たんばく質	25.0 g
		やきにくサラダ	ぶた	さとう なたねあぶら ごま	にんにくしょうが キャベツ にんじん きゅうり	脂質	20.7 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.8 g
13	木	わかめごはん	わかめごはんのもと	こめ		エネルギー	568 kcal
		すきやきふうに	ぶた とうふ けずりぶし	なたねあぶら ふ しらたき さとう	しいたけ ほうさい ながねぎ	たんばく質	22.3 g
		ほうれんそうのツナあえ	まぐろ	なたねあぶら さとう	ほうれんそう こまつな もやし しょうが	脂質	17.1 g
		オレンジおからドーナッツ	おから ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス さとう なたねあぶら	オレンジジュース にんじん	食塩相当量	1.8 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14	金	ハムピラフ	ハム	こめ なたねあぶら パター	にんじん たまねぎ	エネルギー	532 kcal
		たらのピザやき	たら チーズ	なたねあぶら さとう オリーブオイル	にんにく たまねぎ ピーマントマト	たんばく質	23.7 g
		ABCスープ	ペーコン	なたねあぶら じゃがいも マカロニ・スパゲッティ	にんじん たまねぎ こまつな	脂質	19.3 g
		お米のパパロアみかん				食塩相当量	2.2 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ギョウニョウ						
17	月	ごはん			こめ		エネルギー	576 kcal
		あぶたまどん(ぐ)	あぶらあげ たまご かまぼこ けずりぶし	さとう	たまねぎ みつば	たんぱく質	24.5 g	
		だいこんツナサラダ	ツナ	エッグケアマヨネーズ	だいこん きゅうり	脂質	20.0 g	
		はなみかん			みかん	食塩相当量	2.0 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう					
18	火	おかかふりかけごはん	かつおぶし	こめ さとう ごま		エネルギー	524 kcal	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			たんぱく質	24.6 g	
		ダンドリーチキン	とり ヨーグルト		にんにくしょうが レモン	脂質	12.9 g	
		にくじゃが	ぶた さばぶし	なたねあぶら じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ いんげん	食塩相当量	1.4 g	
		りんご			りんご			
千産千消の日		ごはん		こめ		エネルギー	547 kcal	
19	水	いわしのかばやき	いわし	でんぶん なたねあぶら さとう ごま	しょうが	たんぱく質	23.1 g	
		いそあえ	のり	さとう	ほうれんそう こまつな にんじん えのきたけ もやし	脂質	17.4 g	
		みそしる	とうふ あぶらあげ みそ さばぶし	じゃがいも	キャベツ だいこん	食塩相当量	1.9 g	
		はなみかん			みかん			
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう					
和食の日								
20	木	スパゲッティミートソース	ぶた チーズ	カットスパゲッティ なたねあぶら パター	たまねぎ にんにくしょうが セロリー にんじん マッシュルーム トマト	エネルギー	575 kcal	
		イタリアンサラダ	ハム	オリーブオイル なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ	たんぱく質	21.7 g	
		チーズケーキ	クリームチーズ なまクリーム たまご	こむぎこ さとう ふんとう	レモン	脂質	30.8 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			食塩相当量	2.2 g	
21	金	ごはん		こめ		エネルギー	560 kcal	
		ハヤシライス	ぶた クリーム	なたねあぶら こむぎこ パター さとう	にんにくしょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム	たんぱく質	21.5 g	
		くきわかめサラダ	くきわかめ まぐろ	ごま なたねあぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん	脂質	18.1 g	
		ひとくちいちご布林				食塩相当量	1.6 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう					
25	火	ごはん あじつけのり	のり	こめ		エネルギー	558 kcal	
		ししやものバリバリあげ	ししやも	はるまきのかわ なたねあぶら		たんぱく質	22.6 g	
		やさいのみそに	とり なまあげ みそ さばぶし	じゃがいも こんにゃく なたねあぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ いんげん たけのこ	脂質	17.9 g	
		ごまきゅうり		さとう ごまあぶら なたねあぶら ごま	きゅうり	食塩相当量	1.6 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう					
26	水	みそラーメン	ぶた なたと さばぶし みそ	ラーメン なたねあぶら ごまあぶら ごま パター	にんにくしょうが ながねぎ にんじん もやし コーン にら	エネルギー	530 kcal	
		とりのからあげ	とり	でんぶん なたねあぶら	しょうが	たんぱく質	25.0 g	
		ナムル		なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	もやし ほうれんそう こまつな にんじん	脂質	25.1 g	
		お米でもタルト				食塩相当量	2.6 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう					
27	木	ごはん		こめ		エネルギー	556 kcal	
		さといもカレー	ぶた ギョウニョウ チーズ	さといも なたねあぶら パター	たまねぎ しょうが にんにく にんじん れんこん	たんぱく質	17.1 g	
		コールスローサラダ	ハム	オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ	脂質	16.2 g	
		セレクトゼリー(みかん・ラフランス)				食塩相当量	1.5 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう					
28	金	ごはん		こめ		エネルギー	573 kcal	
		だいこんのはちみつに	ぶた うずらたまご けずりぶし	なたねあぶら はちみつ でんぶん	だいこん にんじん たまねぎ しょうが こねぎ さやいんげん	たんぱく質	22.1 g	
		なっとうあえ	なっとう のり かつおぶし		ほうれんそう にんじん もやし たくあん	脂質	22.1 g	
		おふのラスク		やきふ パター さとう		食塩相当量	1.4 g	
		ぎょうにゅう	ぎょうにゅう					

※すべての食材を載せているわけではありません。また、食材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



栄養価の月平均値	
エネルギー	560 kcal
たんばく質	23.2 g
脂質	20.3 g
食塩相当量	1.9 g