



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 ぎゅうにゅう				
1月		ごはん		こめ		エネルギー	571 kcal
		とりにくのスパイスやき	とり	はちみつ		たんぱく質	24.6 g
		ポテトサラダ		じゃがいも エッグケアマヨネーズ さとう	きゅうり コーン	脂質	15.9 g
		キムチなべじる	ぶた とうふ さばぶし みそ	なたねあぶら しらたき	キャベツ にんじん ながねぎ キムチ もやし えのきたけ にら	食塩相当量	1.7 g
		ぶどうゼリー					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
2火		チャーハン	やきぶた たまご	こめ ラード ごまあぶら なたねあぶら	チンゲンサイ ながねぎ にんにくしょうが	エネルギー	572 kcal
		あかうおのこうみあげ	あかうお	でんぶん なたねあぶら さとう	にんにくしょうが ながねぎ	たんぱく質	22.7 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	19.2 g
		フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト	さとう はちみつ	パインかん みかんかん ももかん パナナ	食塩相当量	1.7 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
3水		こくとうパン		こくとうパン		エネルギー	535 kcal
		さともシチュー	とり ぎゅうにゅう とうにゅう クリーム チーズ	なたねあぶら さとも じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん こまつな しめじ	たんぱく質	22.5 g
		ほうれんそうとベーコンパスタあえ	ベーコン	カットスパゲッティ なたねあぶら オリーブオイル バター	たまねぎ エリンギ ほうれんそう にんにく こまつな	脂質	19.3 g
		はなみかん			みかん	食塩相当量	2.2 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
4木		さけわかめごはん	わかめごはんのもと さけ	こめ		エネルギー	567 kcal
		なまあげのにくみそに	ぶた みそ なまあげ さばぶし	さとう なたねあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	たんぱく質	25.8 g
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	ほうれんそう はくさい にんじん	脂質	17.7 g
		ミルメークココア		ミルメークココア		食塩相当量	1.8 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
5金		ごはん あじつけのり		こめ		エネルギー	542 kcal
		ちゅうかふうたまごやき	たまご かまぼこ	なたねあぶら さとう ごまあぶら	こねぎ たけのこ	たんぱく質	25.7 g
		だいこんのオイスターソースに	ぶた けずりぶし	なたねあぶら さとう でんぶん	だいこん こねぎ	脂質	19.4 g
		ちゅうかスープ	とり とうふ	なたねあぶら ごまあぶら	はくさい チンゲンサイ ながねぎ にんじん	食塩相当量	2.2 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8月		じゃこふりかけごはん	ちりめんじゃこ かつおぶし	こめ さとう ごま		エネルギー	568 kcal
		ちゅうかごもくどうふ	ぶた とうふ	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにくしょうが にんじん はくさい チンゲンサイ たけのこ きくらげ	たんぱく質	22.3 g
		もやしのサラダ		さとう ごまあぶら	もやし きゅうり コーン	脂質	18.8 g
		さつまいもチップス		さつまいも なたねあぶら		食塩相当量	1.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9火		オムライス	とり とろっとたまご	こめ オリーブオイル マーガリン	たまねぎ にんじん グリンピース	エネルギー	547 kcal
		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	たんぱく質	23.4 g
		ABCスープ	ベーコン	なたねあぶら じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ こまつな	脂質	23.3 g
		チーズ	チーズ			食塩相当量	2.6 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

※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。

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 ぎゅうにゅう				
10水		チャンポンメン		ぶた なたと とうにゅう	ちゃんぽん なたねあぶら ごまあぶら でんぶん	にんにくしょうが にんじん ながねぎ キャベツ はくさい きぬさや	エネルギー 527 kcal
		あげぎょうざ		ぶた とうふ	ぎょうざのかわ ごまあぶら なたねあぶら	しょうが にら はくさい	たんぱく質 21.8 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 26.2 g
		お米でももタルト					食塩相当量 1.9 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
11木	和食の日	ごはん			こめ		エネルギー 565 kcal
		さばのみそに		さば みそ こんぶ	さとう	しょうが ながねぎ	たんぱく質 26.8 g
		なっとうあえ		なっとう のり		ほうれんそう にんじん もやし だいこん	脂質 18.7 g
		よしのじる		とり とうふ あぶらあげ さばぶし	なたねあぶら こんにやく でんぶん	にんじん だいこん ながねぎ	食塩相当量 2.1 g
		りんご				りんご	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12金		ハンバーガー		ハンバーグ	コッペパン さとう	キャベツ	エネルギー 514 kcal
		みかん				みかん	たんぱく質 21.9 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				脂質 18.8 g
							食塩相当量 1.6 g
15月		ごはん			こめ		エネルギー 600 kcal
		カレーふりかけ		ちりめんじゃこ	なたねあぶら	たまねぎ にんにく	たんぱく質 21.1 g
		コロッケ		ぶた	じゃがいも なたねあぶら パンこ こむぎこ	たまねぎ	脂質 19.9 g
		ジュリアンスープ		ぶた		たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	食塩相当量 1.8 g
		ひとくちいちごプリン					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16火		とりめし		けずりぶし とり あぶらあげ	こめ なたねあぶら さとう	ごぼう にんじん えだまめ	エネルギー 572 kcal
		さけのさいきょうやき		さけ みそ	さとう		たんぱく質 28.0 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	脂質 18.3 g
		はなみかん				みかん	食塩相当量 2.1 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17水		ココアあげパン			コッペパン さとう なたねあぶら		エネルギー 577 kcal
		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 はくさい ながねぎ こまつな	たんぱく質 20.0 g
		マカロニサラダ		ハム	マカロニ・スパゲッティ エッグケアマヨネーズ	にんじん きゅうり キャベツ	脂質 25.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				食塩相当量 2.1 g
18木		ウインナーピラフ		ソーセージ	こめ なたねあぶら バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム	エネルギー 556 kcal
		ローストチキン		とり		マーマレード	たんぱく質 22.6 g
		はるさめサラダ		かまぼこ	はるさめ さとう ごまあぶら なたねあぶら	にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう	脂質 21.2 g
		クリスマスデザート(いちごパバロア)					食塩相当量 1.9 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

栄養価の月平均値	
エネルギー	558 kcal
たんぱく質	23.5 g
脂質	20.2 g
食塩相当量	1.9 g