

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>△ 牛乳 631kcal</p> <p>○ ピラフ</p> <p>○ こめ 75 ○ おしむぎ 8</p> <p>△ チキンウインナー 1 △ ぶたひきにく 7</p> <p>△ とりひきにく 8 □ にんじん 10</p> <p>□ たまねぎ 33 さけ 1</p> <p>□ ピーマン 5 ウスターソース</p> <p>しお こしょう</p> <p>コンソメ</p> <p>かぼちゃポタージュ</p> <p>△ とりにく 15 △ ぎゅうにゅう 20</p> <p>□ かぼちゃ 32 ○ こめあぶら 0.2</p> <p>□ たまねぎ 50 こしょう</p> <p>コンソメ シチュールウ</p> <p>○ マスカットゼリー</p>	<p>△ 牛乳 597kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ ジビエコロッケ</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p>てっかなす</p> <p>△ ぶたにく 10 □ なす 25</p> <p>□ たまねぎ 20 □ ピーマン 4</p> <p>□ にんじん 8 □ しょうが 0.6</p> <p>さけ 0.9 ○ さとう 1.4</p> <p>みりん 1.2 ○ かたくりこ 0.6</p> <p>あかみそ こいくち</p> <p>なつやさいのみそじる</p> <p>□ とうがん 12 □ たまねぎ 25</p> <p>□ ズッキーニ 5 □ こまつな 8</p> <p>△ あぶらあげ 4 だし</p> <p>みそ</p> 	<p>△ 牛乳 565kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>せとふうみりかけ</p> <p>ぼんずあえ</p> <p>□ きゅうり 15 □ キャベツ 25</p> <p>△ ツナ 5 ○ さとう 0.8</p> <p>ぼん酢 す</p> <p>うすくち</p> <p>じゃがいものどぼろに</p> <p>○ じゃがいも 80 △ とりひきにく 25</p> <p>□ たまねぎ 70 □ にんじん 10</p> <p>○ こんにやく 20 □ いんげん 10</p> <p>□ しょうが 0.5 ○ さとう 2.4</p> <p>さけ 1.5 こいくち</p>	<p>△ 牛乳 624kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>パンバンジーサラダ</p> <p>△ ささみフレーク 5 □ にんじん 5</p> <p>□ コーン 5 □ キャベツ 20</p> <p>○ いりごま 0.4 ○ すりごま 0.6</p> <p>○ さとう 0.7 うめず 0.29</p> <p>○ ごまあぶら 0.4 こいくち</p> <p>す</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>△ とうふ 100 △ ぶたひきにく 20</p> <p>□ しょうが 0.5 □ にんにく 0.1</p> <p>□ たまねぎ 40 □ ねぎ 10</p> <p>□ しいたけ 0.6 □ たけのこ 10</p> <p>さけ 1 ○ さとう 2</p> <p>○ かたくりこ 0.8 あかみそ</p> <p>こいくち トウバンジャン</p> <p>□ あさどり「とうもろこし」</p>	<p>△ 牛乳 566kcal</p> <p>ちらしずし</p> <p>○ こめ 65 ○ さとう 9.5</p> <p>△ たまご 15 □ にんじん 10</p> <p>□ しいたけ 0.5 △ あぶらあげ 3</p> <p>□ たけのこ 8 △ こうやどうふ 4</p> <p>△ かまぼこ 10 さけ 0.8</p> <p>す みりん 1.2</p> <p>うすくち しお</p> <p>だし</p> <p>△ あじつけのり</p> <p>たなぼたじる</p> <p>△ いかまぼこ 10 □ オクラ 5</p> <p>○ ふ 1.7 △ とうふ 30</p> <p>□ ねぎ 4 みりん 0.76</p> <p>うすくち だし</p> <p>□ テラウエア</p> <p>フルーツきゅうしょく</p>
<p>△ 牛乳 622kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ イカメンチカツ</p> <p>○ あげあぶら 6</p> <p>キャロットラペ</p> <p>□ キャベツ 9 □ きゅうり 6.3</p> <p>□ にんじん 27 △ ツナ 7.2</p> <p>□ レモン 1.17 ○ さとう 2.27</p> <p>○ こめあぶら 0.57 しお</p> <p>うすくち こしょう</p> <p>なすのみそじる</p> <p>□ なす 20 □ たまねぎ 22</p> <p>△ あぶらあげ 4 □ こまつな 4</p> <p>みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 612kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>しるほしたんたんめん</p> <p>○ ちゅうかめん 70 □ にんにく 0.1</p> <p>□ しょうが 0.1 △ ぶたひきにく 33</p> <p>□ たまねぎ 17 □ にんじん 13</p> <p>□ キャベツ 9 □ ちんげんさい 4.5</p> <p>さけ 1.1 ○ さとう 1.1</p> <p>○ すりごま 1.1 ○ ねりごま 3.3</p> <p>○ ごまあぶら 0.55 ○ かたくりこ 0.44</p> <p>トウバンジャン こいくち</p> <p>す テンメンジャン</p> <p>ちゅうかだし ラーゆ</p> <p>わかめのスープ</p> <p>□ もやし 20 △ わかめ 0.8</p> <p>□ えのきたけ 10 こしょう</p> <p>ちゅうかだし こいくち</p>	<p>△ 牛乳 621kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>オレンジマーレードチキン</p> <p>△ とりにく さけ 1.5</p> <p>□ マーレード 5 こいくち</p> <p>□ ゆず 0.1 しおこうじ</p> <p>○ かたくりこ 0.3 す</p> <p>かぼちゃとじゃがいものサラダ</p> <p>□ かぼちゃ 35 ○ じゃがいも 30</p> <p>○ オリーブオイル 0.5 こしょう</p> <p>しお マヨネーズ</p> <p>す</p> <p>ミネストローネ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ トマト 15</p> <p>□ にんじん 13 □ キャベツ 20</p> <p>コンソメ □ たまねぎ 40</p> <p>こしょう</p>	<p>△ 牛乳 660kcal</p> <p>なつやさいカレー</p> <p>○ こめ 90 △ ぶたにく 18</p> <p>□ たまねぎ 68 □ なす 9</p> <p>□ かぼちゃ 18 □ にんじん 9</p> <p>□ ピーマン 3.5 □ にんにく 0.18</p> <p>□ トマト 9 こいくち</p> <p>ワイン 1.8 こしょう</p> <p>カレールウ カレーコ</p> <p>ウスターソース コンソメ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>□ みかん 20 □ パイン 20</p> <p>みかんゼリー 20 かんてん 15</p> <p>はちみつレモンゼリー 15</p> 	<p>△ 牛乳 589kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>やきさばのみそだれかけ</p> <p>△ さば ○ さとう 3.1</p> <p>みりん 0.56 さけ 1.82</p> <p>□ ゆず 0.4 みそ</p> <p>ひじきのいために</p> <p>△ ぶたにく 5 △ ひじき 2</p> <p>△ だいず 8 △ ひらてん 8</p> <p>○ こんにやく 10 □ いんげん 5</p> <p>□ にんじん 5 ○ こめあぶら 0.5</p> <p>○ さとう 1.7 さけ 0.5</p> <p>みりん 0.5 だし</p> <p>こいくち</p> <p>とうがんのすましじる</p> <p>□ とうがん 15 □ こまつな 12</p> <p>□ えのきたけ 8 ○ ふ 1.7</p> <p>□ ねぎ 3.5 みりん 0.76</p> <p>うすくち だし</p>
<p>15</p> <p>うみ ひ</p> <p>海の日</p> 	<p>△ 牛乳 696kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ゴーヤのつくだに</p> <p>□ ゴーヤ 10 △ ちりめんじゃこ 1</p> <p>○ いりごま 0.48 △ かつおぶし 0.8</p> <p>○ さとう 1.6 みりん 2.5</p> <p>しお こいくち</p> <p>す</p> <p>△ ポークハムカツ</p> <p>○ あげあぶら 5</p> <p>こうや豆腐のにももの</p> <p>△ こうやどうふ 6 △ とりにく 12</p> <p>□ にんじん 6 □ たまねぎ 30</p> <p>○ じゃがいも 36 □ いんげん 4</p> <p>○ さとう 2 こいくち</p> <p>うすくち だし</p>	<p>△ 牛乳 582kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ハンバーグトマトソース</p> <p>△ ハンバーグ □ たまねぎ 10</p> <p>□ にんじん 5 □ トマト 3</p> <p>○ さとう 1.2 ○ かたくり粉 0.3</p> <p>○ こめあぶら 0.12 こいくち</p> <p>ケチャップ す</p> <p>こみきいも</p> <p>○ じゃがいも 45 パセリ</p> <p>しお</p> <p>キャベツのスープ</p> <p>□ キャベツ 30 □ たまねぎ 15</p> <p>□ にんじん 5 コンソメ</p> <p>△ チキンウインナー 10 こしょう</p>	<p>△ 牛乳 626kcal</p> <p>○ わかめごはん</p> <p>ひやしうどん</p> <p>○ うどん 90 △ たまご 12</p> <p>□ きゅうり 25 △ わかめ 0.7</p> <p>□ にんじん 10 □ しいたけ 0.5</p> <p>△ あぶらあげ 7 ○ さとう 0.6</p> <p>みりん 1 だし</p> <p>こいくち</p> <p>めんつゆ(こぶくろ)</p> <p>△ はんぺんフライ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>おおざらにうどんをいれ、きゅうりなどのぐをせて、くぼってください。たべるときに、こぶくろのめんつゆをかけてくださいね</p>	<p>△ 牛乳 658kcal</p> <p>そばうどん</p> <p>○ こめ 75 △ とりひきにく 55</p> <p>△ ぶたひきにく 33 □ にんじん 22</p> <p>□ いんげん 16.5 □ しょうが 1.43</p> <p>○ さとう 6.05 みりん 0.88</p> <p>さけ 2.2 こいくち</p> <p>しおこんぶあえ</p> <p>□ キャベツ 45 □ にんじん 4</p> <p>△ しおこんぶ 1.27 △ かつおぶし 0.98</p> <p>□ すいか</p> <p>フルーツきゅうしょく</p>



＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	○・おもにエネルギーのもとになる食品	△・おもに体をつくるもとになる食品	□・おもに体の調子を整えるもとになる食品
栄養素	たんすいけいぶつ 炭水化物 しじつ 脂質	しじつ たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム) ビタミン

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

