

月	火	水	木	金	
1	2	3	4	5	
<p><b>△ 牛乳</b> 745kcal</p> <p><b>○ ごはん</b></p> <p><b>おでん</b></p> <p>△ 牛肉 6      ○ じゃがいも 42  □ 大根 57.6    □ 人参 12  △ さつま揚げ 16.8    △ 厚揚げ 24  □ 手作りこんにやく 21△ うずら卵 18  こいくちしょうゆ    ○ 砂糖 1.2  うすくちしょうゆ    みりん 3.24  だし                      酒 2.64</p> <p><b>もちきんちゃく</b></p> <p>もちきんちゃく1個 ○ 砂糖 1  みりん 1.4              水 36  こいくちしょうゆ      塩</p> <p><b>野菜のごま和え</b></p> <p>□ 白菜 36              □ 味美菜 19.2  □ しめじ 4.8          ○ ごま 0.55  □ すりごま 0.55      ○ 砂糖 0.55  こいくちしょうゆ</p>	<p><b>△ 牛乳</b> 836kcal</p> <p><b>○ ごはん</b></p> <p><b>いわしの梅煮</b></p> <p>△ いわしの梅煮 1切 </p> <p><b>しらあえ</b></p> <p>□ ほうれん草 16.5    □ 人参 6.6  △ 木綿豆腐 33        ○ ごま 0.77  ○ 練りごま 1.65      ○ 砂糖 0.77  うすくちしょうゆ    みそ</p> <p><b>切干大根の煮物</b></p> <p>□ 切干大根 10.8      △ 油揚げ 6  □ 人参 7.2              △ 竹輪 12  □ こんにやく 14.4    □ いんげん 3.6  酒 1.08                  みりん 1.2  ○ 砂糖 2.64            ○ 油 0.6  水 66  うすくちしょうゆ    こいくちしょうゆ  だし</p>	<p><b>△ 牛乳</b> 707kcal</p> <p><b>○ コッペパン(減量)</b></p> <p><b>焼きそば</b></p> <p>○ 中華めん 90        △ 豚肉 12  △ イカ 12              □ キャベツ 54  □ もやし 24            □ いんげん 9.6  □ 人参 12              ○ 油 0.36  △ あおのり 0.06  こしょう</p> <p><b>ビーンズサラダ</b></p> <p>△ 大豆 12.1            □ えだまめ 9.9  □ 人参 6.1              □ コーン 12.1  ○ マヨネーズ 4.3      ○ 砂糖 0.31  こいくちしょうゆ</p>	<p><b>△ 牛乳</b> 698kcal</p> <p><b>キムチチャーハン</b></p> <p>○ 米 115g                △ 豚肉 24  □ ニラ 8.4              □ 人参 12  □ キムチ 28.8        □ いり玉子 18  ○ 油 0.36              ○ ごま油 1.14  こいくちしょうゆ      塩</p> <p><b>海藻サラダ</b></p> <p>□ キャベツ 18        □ きゅうり 19.2  △ わかめ 1.08        ○ 砂糖 0.66  ○ ごま油 0.3          ○ ごま 0.36  中華ごまだレッシング こいくちしょうゆ、酢</p> <p><b>中華スープ</b></p> <p>□ 小松菜 12            △ 豚肉 9.6  □ もやし 19.2        □ 人参 9.6  ○ 春雨 4.2              水 120  ○ ごま油 0.36  中華スープ            鶏ガラスープ  塩                          うすくちしょうゆ</p>	<p><b>△ 牛乳</b> 676kcal</p> <p><b>○ ごはん</b></p> <p><b>わかさぎのソースかけ</b></p> <p>△ わかさぎフリッター 3個  ○ 揚げ油 2.64  小袋ウスター</p> <p><b>茎わかめのきんぴら</b></p> <p>△ 豚肉 6                □ ごぼう 21.6  □ こんにやく 21.6    △ 茎わかめ 5.4  □ 人参 12              ○ 砂糖 1.44  みりん 1.56            ○ ごま油 0.3  水 18                    ○ 油 0.24  こいくちしょうゆ      だし</p> <p><b>なめこ汁</b></p> <p>□ なめこ 9.6        □ 玉ねぎ 20.4  △ 木綿豆腐 24        □ 白菜 20.4  手作りみそ              みそ  だし</p>	
<p><b>△ 牛乳</b> 732kcal</p> <p><b>ひじきごはん</b></p> <p>○ 米 85g                △ 鶏もも肉 6  △ ひじき 1.2            □ いんげん 6  □ 人参 9.6              □ 生姜 0.84  みりん 2.4              酒 1.2  こいくちしょうゆ      うすくちしょうゆ</p> <p><b>うどん</b></p> <p>○ うどん 120            △ 油揚げ 8.4  □ 人参 7.2              □ 白菜 24  □ 葉玉葱 8.4           □ しめじ 4.8  みりん 4.8              酒 1.2  うすくちしょうゆ      こいくちしょうゆ  だし</p> <p><b>酢醤油あえ</b></p> <p>□ きゅうり 41        □ えのきたけ 13.2  □ 人参 5.5              △ かつお節 1.43  ○ 砂糖 0.18            こいくちしょうゆ、酢</p>	<p><b>△ 牛乳</b> 853kcal</p> <p><b>冬野菜のカレー</b></p> <p>○ 米 115g                ○ 押麦 6  △ 豚肉 30              □ 玉ねぎ 45.6  ○ じゃがいも 39.6    □ 人参 16.8  □ 白菜 30              □ 大根 24  □ ブロッコリー 7.2    □ 生姜 0.96  ○ 油 0.36              水 138  カレールー②            カレールー①  ソース                    カレー粉</p> <p><b>フルーツヨーグルト</b></p> <p>□ はっさく 8.4        □ みかん 18  □ もも 10.2            □ パイン 18  □ いちご 21.6        △ ヨーグルト 24</p> 	<p><b>△ 牛乳</b> 811kcal</p> <p><b>○ コッペパン</b></p> <p><b>大豆とごぼうのメンチカツ</b></p> <p>大豆とごぼうのメンチカツ 1個</p> <p>○ 揚げ油 5.4</p> <p><b>イタリアンサラダ</b></p> <p>□ キャベツ 21.6      □ きゅうり 12  □ もやし 14.4  イタリアンドレッシング</p> <p><b>ユーンポターージュ</b></p> <p>△ 豚肉 9.6              □ 玉ねぎ 48  ○ じゃがいも 36      □ 人参 12  △ 牛乳 24              □ コーン 6  □ コーンクリーム 24 ○ 油 0.36  ブイヨン                こしょう  ポターージュ</p>	<p><b>建国記念の日</b></p> 		
<p><b>△ 牛乳</b> 802kcal</p> <p><b>○ ごはん</b></p> <p><b>じゃこ大豆</b></p> <p>△ 大豆 29.4            △ じゃこ 5.4  ○ 砂糖 1.26            みりん 0.84  ○ かたくり粉 0.22      水 4.8  ○ 揚げ油 2.94        こいくちしょうゆ</p> <p><b>かぼちゃサラダ</b></p> <p>□ かぼちゃ 38.5      □ きゅうり 12.1  △ ハム 5.5              ○ マヨネーズ 5  酢、塩                    黒こしょう</p> <p><b>とふの粉の煮物</b></p> <p>△ とふのこ 13.68      △ 油揚げ 6  □ 大根 12              □ 白菜 36  □ 人参 6                □ 玉ねぎ 24  □ いんげん 3.6        □ しいたけ 3.6  ○ 砂糖 2.28            みりん 1.2  水 60                    ○ 油 0.36  こいくちしょうゆ      だし</p>	<p><b>△ 牛乳</b> 781kcal</p> <p><b>○ ごはん</b></p> <p><b>さほのみぞれ煮</b></p> <p>△ 鯖のみぞれ煮 1切</p> <p><b>もやしのカレードレッシング和え</b></p> <p>□ もやし 42            □ 人参 9.6  △ ハム 6                ○ 油 1.2  ○ 砂糖 0.24            カレー粉  パセリ                    酢</p> <p><b>筑前煮</b></p> <p>△ 鶏もも肉 19.2      □ 人参 12  □ ごぼう 12            □ 手作りこんにやく 24  □ 手作りこんにやく 2△ 竹輪 12  □ いんげん 6        □ れんこん 12  ○ 里いも 18            □ しいたけ 6  酒 1.5                    ○ 油 0.36  ○ 砂糖 2.4              みりん 1  こいくちしょうゆ      だし</p>	<p><b>△ ジョア</b> 781kcal</p> <p>△ ジョア(ブレン) 1本</p> <p><b>○ コッペパン(減量)</b></p> <p><b>キーマスパゲッティ</b></p> <p>○ スパゲティ 120      △ 鶏ひき肉 21.6  △ 豚ひき肉 21.6      △ 大豆 7.2  □ 玉ねぎ 90            □ トマト 6  □ トマト 28.8        □ 生姜 1.2  水 42  コンソメ                黒こしょう  カレー粉                カレールー①  カールルー②            ソース</p> <p><b>ブロッコリーのサラダ</b></p> <p>□ ブロッコリー 8.4    □ キャベツ 21.6  □ もやし 21.6  イタリアンドレッシング</p> 	<p><b>△ 牛乳</b> 780kcal</p> <p><b>○ ごはん</b></p> <p><b>高野豆腐の卵とじ</b></p> <p>△ 高野豆腐 7.2        △ 鶏もも肉 14.4  □ 人参 7.2              □ 玉ねぎ 36  ○ じゃがいも 43.2    △ 卵 24  □ いんげん 4.8        ○ 砂糖 2.4  水 72                    ○ 油 0.36  うすくちしょうゆ      こいくちしょうゆ  だし</p> <p><b>ほたてふうみフライ</b></p> <p>△ ほたて風味フライ 2個</p> <p>○ 揚げ油 4</p> <p><b>ツナあえ</b></p> <p>□ キャベツ 33        □ きゅうり 22  □ 人参 3.3              △ ツナ 8.8  ○ ごま油 0.44        ○ 砂糖 1.65  酢                          うすくちしょうゆ</p>	<p><b>△ 牛乳</b> 685kcal</p> <p><b>○ ごはん</b></p> <p><b>焼肉</b></p> <p>△ 豚肉 84              □ 玉ねぎ 80.4  □ りんご 3.24        □ 生姜 0.72  ○ かたくり粉 1.2      ○ 砂糖 1.32  ○ 油 0.36              ○ ごま油 0.42  みそ                      こいくちしょうゆ  ソース                    ケチャップ</p> <p><b>きゅうりのピリ辛和え</b></p> <p>□ きゅうり 33        こいくちしょうゆ  塩、酢                    とうがらし(粉)</p> <p><b>けんちん汁</b></p> <p>□ 大根 24              □ 人参 8.4  □ ごぼう 12           □ ねぎ 4.8  □ こんにやく 18      みりん 1.8  酒 0.6                    ○ ごま油 0.42  こいくちしょうゆ      うすくちしょうゆ  だし</p>	
<p><b>△ 牛乳</b> 798kcal</p> <p><b>○ ごはん</b></p> <p><b>ホイコーロウ</b></p> <p>△ 豚肉 48              □ 人参 12  △ 厚揚げ 30           □ キャベツ 78  □ ピーマン 7.8        □ しいたけ 6.6  □ 長ねぎ 12            □ にんにく 0.84  ○ 油 0.36              こいくちしょうゆ、酒  ○ 砂糖 1.2              ○ かたくり粉 1.44  トウパンジャン        テンメンジャン  赤みそ、みそ           黒こしょう</p> <p><b>蒸ししゃうまい</b></p> <p>△ 焼売 2個</p> <p><b>からしあえ</b></p> <p>□ 味美菜 18           □ もやし 30  ○ 春雨 3.6              ○ ごま 1.32  からし                    こいくちしょうゆ</p>	<p><b>天皇誕生日</b></p> 		<p><b>△ 牛乳</b> 747kcal</p> <p><b>○ コッペパン</b></p> <p><b>エビカツ</b></p> <p>エビカツ 2個            ○ 揚げ油 5.5</p> <p><b>白菜サラダ</b></p> <p>□ 白菜 27.6            △ ハム 6  □ もやし 24            □ コーン 8.4  ○ 砂糖 0.28            ○ 油 0.96  こいくちしょうゆ      塩</p> <p><b>ポークピンス</b></p> <p>△ 豚肉 19.2            ○ じゃがいも 36  □ 玉ねぎ 48           □ 人参 12  □ いんげん 6        △ 大豆 24  □ トマト 30            ○ 砂糖 1.2  水 36                    ○ 油 0.36  コンソメ                こしょう  ソース</p>	<p><b>△ 牛乳</b> 740kcal</p> <p><b>中華丼</b></p> <p>○ 米 112g                △ 豚肉 32.4  □ 白菜 80.4            □ 玉ねぎ 24  □ しいたけ 5.4        □ もやし 39.6  □ 人参 14.4            △ うずら卵 24  △ イカ 12              ○ 油 0.36  □ 生姜 2.16            酒 2.4  こいくちしょうゆ      ○ かたくり粉 3.6  鶏ガラスープ          ○ ごま油 0.96  塩、こしょう</p> <p><b>きゅうりとわかめの酢の物</b></p> <p>□ きゅうり 27.5      △ わかめ 1.32  ○ 砂糖 2.1              塩  こいくちしょうゆ      酢</p> <p><b>はるみ</b></p> <p>□ はるみ 1切</p>	<p><b>△ 牛乳</b> 768kcal</p> <p><b>チキンライス</b></p> <p>○ 米 91g                △ 鶏もも肉 24  □ いんげん 9.6        □ 玉ねぎ 36  ○ 油 0.36              コンソメ  ケチャップ              ソース</p> <p><b>オムレツ(デミグラスソース)</b></p> <p>オムレツ 1個           △ 牛肉 12  □ 玉ねぎ 26.4        □ しめじ 7.2  水 72                    ○ 油 0.36  ハヤシルウ              ケチャップ</p> <p><b>キャベツのみそ汁</b></p> <p>□ 玉ねぎ 14.4        □ 葉玉葱 9.6  △ 油揚げ 6            □ キャベツ 24  □ 人参 7.2              みそ  手作りみそ              だし</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
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	しじつ 脂質	むぎしつ 無機質 (カルシウム)	むぎしつ 無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

