






月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<b>牛乳</b> <b>スタミナとほろライス</b> 691kcal ○米 90 △豚ひき肉 45.6 △鶏ひき肉 30 △高野豆腐 3.6 □キャベツ 42 □玉ねぎ 20.4 □人参 8.4 □ニラ 3.6 □にんにく 1.2 □しょうが 0.96 酒 5.28 ○ごま油 0.6 ○片栗粉 0.04 ウスターソース こいくち 塩 赤みそ こしょう <b>キャロットラペ</b> □きゅうり 14.3 □人参 33 △ツナ 7.7 □レモン果汁 1.32 ○砂糖 2.53 ○米油 0.63 うすくち 塩 こしょう	<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>ササミカツ</b> 666kcal ○揚げ油 6 <b>ツナポテト</b> ○じゃがいも 42 △ツナ 6.72 ○ごま油 0.42 ○砂糖 0.64 □パセリ 0.05 こしょう こいくち <b>なすのみぞ汁</b> □なす 19.8 □人参 5.5 □玉ねぎ 22 △油揚げ 7.7 みそ だし	<b>牛乳</b> <b>カレーピラフ</b> 675kcal ○米 78 □玉ねぎ 36 ○押麦 8.4 □ピーマン 6 △チキンウインナー 12 酒 1.2 △豚ひき肉 18 ウスターソース □人参 12 塩 □とうもろこし 3.6 カレー粉 ケチャップ こしょう <b>かぼちゃ豆乳スープ</b> △とり肉 11 □玉ねぎ 27.5 □かぼちゃ 35.2 コンソメ □ズッキーニ 5.5 豆乳ルウ △豆乳 22 こしょう □ネラウエア 	<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>ゴーヤの佃煮</b> 711kcal □ゴーヤ 10.8 △ちりめんじゃこ 1.8 ○ごま 0.58 △かつお節 0.96 ○砂糖 1.92 みりん 3 塩 こいくち 酢 <b>牛肉コロッケ</b> △揚げ油 8.4 <b>夏野菜の豚汁</b> △豚肉 11 □なす 11 □かぼちゃ 22 □玉ねぎ 19.8 □人参 5.5 だし みそ	<b>牛乳</b> <b>ちらし寿司</b> 624kcal ○米 78 □たけのこ 9.6 △卵 18 □人参 12 △油揚げ 3.6 △かまぼこ 12 △高野豆腐 4.8 塩 酒 0.96 だし みりん 1.44 うすくち 酢 ○砂糖 11.4 <b>味噌汁</b> ○米粉マカロニ 4.4 □オクラ 4.4 △豆腐 44 □えのきたけ 11 みりん 0.88 だし うすくち <b>七夕ゼリー</b> 
<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>照り焼きハンバーグ</b> 672kcal △ハンバーグ ○砂糖 2.4 みりん 1.2 ○片栗粉 0.36 こいくち <b>鉄火なす</b> △豚肉 12 □なす 30 □玉ねぎ 24 □ピーマン 4.8 □人参 9.6 □しょうが 0.72 酒 1.08 ○砂糖 1.68 みりん 1.44 ○片栗粉 0.72 赤みそ こいくち <b>じゃがもちスープ</b> ○じゃがもち 22 △油揚げ 4.4 ○こんにやく 11 □大根 22 □ねぎ 5.5 □人参 6.6 酒 1.65 みりん 0.66 うすくち こいくち だし	<b>牛乳</b> <b>わかめご飯</b> <b>汁なし担担麺</b> 719kcal ○中華めん 84 □にんにく 0.12 □しょうが 0.12 △豚ひき肉 36 □玉ねぎ 18 □人参 14.4 □キャベツ 9.6 □チンゲン菜 4.8 酒 1.2 ○砂糖 1.2 ○ごま 1.2 ○ねりごま 3.6 ○ごま油 0.6 こいくち トウバンジャン テンメンジャン 酢 中華だし ラー油 <b>五目スープ</b> △とり肉 8.8 □玉ねぎ 33 □しめじ 5.5 □人参 16.5 □もやし 11 こしょう 中華だし	<b>牛乳</b> <b>食パン2枚</b> <b>いちごジャム</b> <b>ハムカツフライ</b> 772kcal ○揚げ油 3.6 <b>ツナマヨサラダ</b> △ツナ 11 □キャベツ 25.3 □きゅうり 19.8 ○オリーブ油 0.49 塩 こしょう 酢 マヨネーズ <b>ケチャップ煮</b> △とり肉 24 ○じゃがいも 56.4 □玉ねぎ 49.2 □人参 20.4 ○マカロニ 6 □エリンギ 6 △大豆 6 □トマト 7.92 □にんにく 0.14 ○米油 0.46 ○砂糖 0.14 ウスターソース こしょう デミグラスソース ケチャップ 塩 コンソメ	<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>焼きさばの梅香味かけ</b> 654kcal △さば □ねぎ 1.2 □梅肉 3 みりん 1.92 酒 0.96 ○砂糖 1.32 こいくち 赤みそ <b>ひじきのとほろ煮</b> △鶏ひき肉 12 △ひじき 2.28 △平天 9 ○こんにやく 11.4 □人参 11.4 □いんげん 3.42 □しょうが 0.11 ○米油 0.58 ○砂糖 1.72 みりん 0.58 こいくち だし <b>冬瓜のみぞ汁</b> □冬瓜 13.2 ○麩 1.87 □玉ねぎ 22 □小松菜 11 みそ だし	<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>春巻き</b> <b>春雨サラダ</b> 761kcal ○揚げ油 4.8 □きゅうり 22 ○春雨 6.6 △ささみフレーク 8.8 □コーン 8.8 梅酢 0.33 ○ごま油 0.22 ○砂糖 1.65 こいくち <b>なす入りマーボー豆腐</b> △豆腐 66 □なす 30 △豚ひき肉 24 □しょうが 0.6 □にんにく 0.12 □玉ねぎ 48 □ねぎ 12 □たけのこ 9.6 酒 1.2 ○砂糖 1.8 ○片栗粉 0.96 赤みそ こいくち トウバンジャン
<b>海の日</b> 	<b>牛乳</b> <b>夏野菜カレー</b> 756kcal ○米 108 △豚肉 21.6 □玉ねぎ 81.6 □なす 10.8 □かぼちゃ 21.6 □人参 10.8 □ピーマン 4.2 □にんにく 0.22 □トマト 10.8 カレー粉 ワイン 2.16 こいくち カレールウ こしょう ウスターソース コンソメ <b>フルーツポンチ</b> □みかん 24 □パイン 24 □もも 18 寒天 24 はちみつレモンゼリー 24 	<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>いわしのねぎ塩だれかけ</b> 699kcal △いわし ○揚げ油 3.6 ○片栗粉 4.8 ○砂糖 5.4 □長ねぎ 1.2 こいくち □レモン果汁 1.44 こしょう 塩 酢 <b>切干し大根の炒め物</b> △豚肉 12 □切干し大根 4.2 △高野豆腐 1.2 △平天 12 □人参 12 ○こんにやく 12 □えだまめ 2.4 ○砂糖 1.2 みりん 0.36 酒 0.96 ○米油 0.6 こいくち <b>かぼちゃのみぞ汁</b> □かぼちゃ 33 □玉ねぎ 22 □もやし 7.7 △わかめ 0.44 みそ だし	<b>牛乳</b> <b>キムチチャーハン</b> 642kcal ○米 90 ○押麦 9.6 △豚肉 24 酒 1.2 □キムチ 30 ○ごま油 0.24 □玉ねぎ 30 △高野豆腐 3.6 こしょう 中華だし 塩 こいくち <b>肉だんごのスープ</b> △肉だんご 27.5 □人参 11 □もやし 16.5 □キャベツ 24.2 中華だし こしょう うすくち <b>すいか</b> 	



< 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	たんぱく質 炭水化物	脂肪	たんぱく質 無機質 ビタミン 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。

