

献立表

| 日付      | 献立                                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質／塩分<br>( )は未満値                   | 材 料 名                             |                            |                                                                 |                                               | ◎は10時おやつ ○は午後おやつ |
|---------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------|
|         |                                                   |                                                      | 熱と力になるもの                          | 血や肉や骨になるもの                 | 体の調子を整えるもの                                                      | 調味料                                           |                  |
| 01<br>木 | ワッフル、ご飯、ハンバーグ、白菜ときのこのサラダ、みそ汁(小松菜・麩)、フルーツ          | 492.1(369.1)<br>18.6(13.9)<br>12.5(9.4)<br>1.6(1.2)  | めし、パン粉、砂糖、焼ふ、                     | 豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、ハム、卵、淡色みそ     | みかん、はくさい、たまねぎ、こまつな、しめじ、えのきたけ、きゅうり                               | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩                    |                  |
| 02<br>金 | しらすおにぎり、ご飯、チキンカツ、コールスローサラダ、すまし汁(えのき・わかめ)、フルーツ     | 464.6(331.0)<br>17.1(12.6)<br>10.4(7.8)<br>1.2(0.9)  | めし、めし、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、ごま(乾)    | 鶏もも肉、卵、しらす干し               | キャベツ、オレンジ、えのきたけ、乾燥わかめ(素干し水戻し)、にんじん、コーン缶                         | かつお・昆布だし汁、中濃ソース、だししょうゆ、酢、食塩、食塩                |                  |
| 03<br>土 | ビスケット、りんごゼリー                                      | 55.9(38.5)<br>0.4(0.4)<br>0.5(0.5)<br>0.1(0.0)       |                                   |                            |                                                                 |                                               |                  |
| 05<br>月 | おにぎり(さけ・ごま)、肉豆腐、ごぼうときゅうりのサラダ、みそ汁(ほうれん草・しめじ)、フルーツ  | 349.7(253.1)<br>16.0(11.7)<br>14.1(10.3)<br>1.4(1.0) | 米、マヨネーズ、砂糖、ごま、すりごま                | 木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、さけ、淡色みそ、ベーコン | もも缶(黄桃)、たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう、きゅうり、しいたけ、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン缶、焼きのり      | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩                      |                  |
| 06<br>火 | カステラ、ご飯、ぶりの照り焼き、キャベツと油揚げの煮浸し、みそ汁(豚肉・なす)、フルーツ      | 524.8(385.3)<br>19.4(13.9)<br>13.4(9.5)<br>1.4(1.0)  | めし、油、砂糖                           | ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、油揚げ     | キャベツ、みかん、なす、たまねぎ、にんじん                                           | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒                          |                  |
| 07<br>水 | ヨーグルト、せんべい、豚丼、きゅうりとコーンのサラダ、かき玉汁、フルーツ              | 500.3(374.6)<br>17.4(13.0)<br>13.5(10.1)<br>1.5(1.1) | めし、マヨネーズ、砂糖                       | ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、卵、淡色みそ  | バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ                                   | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、本みりん、食塩                    |                  |
| 08<br>木 | ジャムサンド、ご飯、スペイン風オムレツ、ほうれん草ソテー、チキンスープ(キャベツ)、フルーツ    | 465.3(327.6)<br>14.8(10.6)<br>12.7(9.4)<br>1.6(1.2)  | めし、食パン、じゃがいも、砂糖、油、バター             | 卵、ベーコン、牛乳、鶏もも肉             | ほうれんそう、グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、いちごジャム、しめじ、にんじん皮むき、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピー | ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ                            |                  |
| 09<br>金 | バウムクーヘン、ご飯、鶏肉のさっぱり煮、和風サラダ、みそ汁(里芋・しめじ)、フルーツ        | 490.3(314.3)<br>16.4(11.1)<br>17.4(10.8)<br>1.2(0.9) | めし、バウムクーヘン、さといも、砂糖、油              | 鶏もも肉(皮付き)、うずら卵水煮缶、淡色みそ、油揚げ | はくさい、りんご、しめじ、きゅうり、にんじん                                          | かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく              |                  |
| 10<br>土 | あんぱん                                              | 121.4(91.1)<br>3.3(2.4)<br>1.7(1.3)<br>0.1(0.1)      |                                   |                            |                                                                 |                                               |                  |
| 13<br>火 | 牛乳寒天、ご飯、豚肉の柳川風、和風サラダ、みそ汁(豆腐・わかめ)、フルーツ             | 408.8(290.9)<br>15.3(11.2)<br>11.1(8.3)<br>1.4(1.1)  | めし、砂糖、油                           | 卵、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、淡色みそ、油揚げ   | はくさい、オレンジ、にんじん、きゅうり、ごぼう、乾燥わかめ(素干し水戻し)、みつば                       | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢                       |                  |
| 14<br>水 | 菜飯おにぎり、ご飯、鶏肉のごまみそ焼き、ほうれん草の煮びたし、すまし汁(麩・みつば)、フルーツ   | 383.0(263.7)<br>16.4(11.9)<br>3.6(2.7)<br>1.4(1.0)   | めし、めし、焼ふ、砂糖、ごま                    | 鶏もも肉、さつま揚げ、淡色みそ            | ほうれんそう(ゆで)、グレープフルーツ、もやし、みつば(ゆで)                                 | かつお・昆布だし汁、酒、菜飯ふりかけ、めんつゆ・3倍濃縮、だししょうゆ、本みりん、しょうゆ |                  |
| 15<br>木 | クリームパン、三色丼、ひじきの炒め煮、みそ汁(大根・なめこ)、フルーツ               | 577.1(413.3)<br>21.2(15.6)<br>14.7(11.0)<br>1.7(1.2) | めし、砂糖、油、ごま油                       | 鶏ひき肉、卵、淡色みそ、油揚げ(油抜き)       | ドライブルーベリー、だいこん、にんじん皮むき、なめこ、いんげん、ひじき                             | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩                           |                  |
| 16<br>金 | たぬきおにぎり、ご飯、凍り豆腐のふわふわ煮、大根サラダ、みそ汁(里芋・しめじ)、フルーツ      | 477.4(358.1)<br>13.5(10.2)<br>9.5(7.1)<br>1.5(1.1)   | めし、めし、さといも、天かす、マヨネーズ、砂糖、ごま        | 卵、ツナ水煮缶、凍り豆腐、淡色みそ          | バナナ、だいこん、にんじん、しめじ、きゅうり、ねぎ、糸みつば、干しいたけ                            | かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ、酢、しょうゆ          |                  |
| 17<br>土 | サブレ、チーズ                                           | 138.8(104.1)<br>4.6(3.5)<br>7.2(5.4)<br>0.5(0.3)     |                                   | チーズ                        |                                                                 |                                               |                  |
| 19<br>月 | ゆかりおにぎり、ご飯、さつまいもと豚肉のてりてり煮、春雨サラダ、みそ汁(もやし・大根)、フルーツ  | 478.4(357.8)<br>13.6(10.1)<br>6.5(4.9)<br>1.7(1.2)   | めし、めし、さつまいも、はるさめ、砂糖、ごま油           | 豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)   | りんご、もやし、だいこん、にんじん、こまつな、きゅうり、カットわかめ                              | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢                       |                  |
| 20<br>火 | クラッカーサンド、しょうゆラーメン、青菜しゅうまい、中華きゅうり、フルーツ             | 431.1(317.7)<br>18.6(13.6)<br>11.6(8.4)<br>1.7(1.2)  | ゆで中華めん、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、砂糖         | 豚ひき肉、豚肉(肩ロース)              | きゅうり、バナナ、ほうれんそう(ゆで)、こまつな、ねぎ、にんじん、乾燥わかめ(素干し水戻し)、いちごジャム、にんにく、しょうが | しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、酒、オイスターソース、酢、中華だしの素            |                  |
| 21<br>水 | ホットケーキ、ご飯、鮭の塩焼き、里芋のそぼろ煮、みそ汁(油揚げ・あおさ)、フルーツ         | 449.2(316.9)<br>23.9(17.5)<br>9.3(6.9)<br>1.5(1.1)   | めし、さといも、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉            | さけ、豚ひき肉、牛乳、卵、油揚げ(油抜き)、淡色みそ | グレープフルーツ、あおさ                                                    | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩                           |                  |
| 22<br>木 | せんべい、ヨーグルト、ご飯、ボークチャップ、わかめとコーンのサラダ、みそ汁(切り干し)、フルーツ  | 482.0(345.9)<br>16.7(12.3)<br>12.9(9.6)<br>1.3(1.0)  | めし、砂糖、油、バター                       | ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、淡色みそ    | もも缶(黄桃)、キャベツ(ゆで)、たまねぎ、にんじん、コーン缶、乾燥わかめ(素干し水戻し)、にんじん皮むき、切り干しだいこん  | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ                  |                  |
| 24<br>土 | ワッフル                                              | 120.5(90.4)<br>3.7(2.7)<br>4.0(3.0)<br>0.1(0.1)      |                                   |                            |                                                                 |                                               |                  |
| 26<br>月 | 焼きもちおにぎり、ご飯、鶏肉の照り焼き、切干し大根の煮物、みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)、フルーツ   | 473.3(336.0)<br>16.0(11.9)<br>9.4(7.2)<br>1.5(1.1)   | めし、米、じゃがいも、砂糖、油                   | 鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、淡色みそ         | みかん、にんじん、たまねぎ、コーン缶、切り干しだいこん                                     | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、しょうゆ、食塩               |                  |
| 27<br>火 | クラッカー、チーズ、ご飯、厚焼き玉子、小松菜とがんもの煮物、みそ汁(かぼちゃ・いんげん)、フルーツ | 401.5(289.2)<br>17.4(12.9)<br>12.3(9.3)<br>1.9(1.5)  | めし、砂糖                             | 卵、チーズ、がんもどき、鶏ひき肉、淡色みそ      | オレンジ、こまつな、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しいたけ、いんげん                              | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、和風だしの素、食塩               |                  |
| 28<br>水 | バウムクーヘン、ご飯、豚大根、ほうれん草のごま和え、みそ汁(かぶ・ごぼう)、フルーツ        | 522.2(342.2)<br>16.0(11.2)<br>17.4(11.2)<br>1.7(1.2) | めし、バウムクーヘン、砂糖、すりごま、ごま油            | 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)        | だいこん、ほうれんそう(ゆで)、バナナ、かぶ、もやし、にんじん皮むき(ゆで)、にんじん、ごぼう、かぶ・葉、万能ねぎ       | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、和風だしの素                    |                  |
| 29<br>木 | ピラフ、ピラフ、エッグサラダ、ポトフ(冬野菜)、フルーツ                      | 586.4(422.3)<br>15.9(11.4)<br>12.7(9.2)<br>1.7(1.3)  | めし、めし、さといも、マヨネーズ、油、マーガリン、マーガリン、砂糖 | 鶏もも肉、卵、ベーコン、ベーコン           | かぶ、りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、かぶ・葉                   | コンソメ、酢、コンソメ、食塩、食塩、パセリ粉、パセリ粉、こしょう              |                  |