

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満	材 料 名			
			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 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・麴)、フルーツ	492.1(369.1) 18.6(13.9) 12.5(9.4) 1.6(1.2)	めし、パン粉、砂糖、焼ふ、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、 卵白不使用ハム、卵除去 、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 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) 17.1(12.6) 10.4(7.8) 1.2(0.9)	めし、めし、パン粉、油、マヨドレ、小麦粉、砂糖、ごま(乾)	鶏もも肉、 卵除去 、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 土	ビスケット、りんごゼリー	55.9(38.5) 0.4(0.4) 0.5(0.5) 0.1(0.0)				
05 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) 16.0(11.7) 14.1(10.3) 1.4(1.0)	米、マヨドレ、砂糖、ごま、すりごま	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、さけ、淡色みそ、 卵白不使用ペーコン	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 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) 19.4(13.9) 13.4(9.5) 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 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(豆腐のすまし汁) 、フルーツ	500.3(374.6) 17.4(13.0) 13.5(10.1) 1.5(1.1)	めし、マヨドレ、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、 卵⇒豆腐 、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 木	ジャムサンド、ご飯、 スペイン風オムレツ(擬製豆腐) 、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) 14.8(10.6) 12.7(9.4) 1.6(1.2)	めし、食パン、じゃがいも、砂糖、油、バター	卵⇒豆腐、卵白不使用ペーコン 、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、ビー	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ
09 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) 16.4(11.1) 17.4(10.8) 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)、 うずら卵水煮缶除去 、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 土	あんぱん	121.4(91.1) 3.3(2.4) 1.7(1.3) 0.1(0.1)				
13 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) 15.3(11.2) 11.1(8.3) 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 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(麴・みつば)、フルーツ	383.0(263.7) 16.4(11.9) 3.6(2.7) 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 木	クリームパン、 三色丼(鶏そぼろ丼) 、ひじきの炒め煮、みそ汁(大根・なめこ)、フルーツ	577.1(413.3) 21.2(15.6) 14.7(11.0) 1.7(1.2)	めし、砂糖、油、ごま油	鶏ひき肉、 卵除去 、淡色みそ、油揚げ(油抜き)	ドライブルーーン、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 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) 13.5(10.2) 9.5(7.1) 1.5(1.1)	めし、めし、さといも、天かす、マヨドレ、砂糖、ごま	卵除去 、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 土	サブレ、チーズ	138.8(104.1) 4.6(3.5) 7.2(5.4) 0.5(0.3)		チーズ		
19 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) 13.6(10.1) 6.5(4.9) 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 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) 18.6(13.6) 11.6(8.4) 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 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) 23.9(17.5) 9.3(6.9) 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、 卵除去 、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 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) 16.7(12.3) 12.9(9.6) 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 土	ワッフル	120.5(90.4) 3.7(2.7) 4.0(3.0) 0.1(0.1)				
26 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) 16.0(11.9) 9.4(7.2) 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 火	クラッカー、チーズ、ご飯、 厚焼き玉子(擬製豆腐) 、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) 17.4(12.9) 12.3(9.3) 1.9(1.5)	めし、砂糖	卵⇒豆腐 、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 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) 16.0(11.2) 17.4(11.2) 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 木	ピラフ、ピラフ、 エッグサラダ(ツナサラダ) 、ポトフ(冬野菜)、フルーツ	586.4(422.3) 15.9(11.4) 12.7(9.2) 1.7(1.3)	めし、めし、さといも、マヨドレ、油、マーガリン、マーガリン、砂糖	鶏もも肉、 卵⇒ツナ水煮缶、卵白不使用ペーコン、卵白不使用ペーコン	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