

献立表

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質／塩分()は未満足	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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金	ゆかりおにぎり、ご飯、松風焼き、かぶの浅漬け、みそ汁(きやべつ・油揚げ)、フルーツ	426.1(319.6) 14.2(10.7) 6.6(4.9) 1.4(1.0)	めし、めし、パン粉、砂糖	鶏ひき肉、淡色みそ、油揚げ(油抜き)、牛乳、卵	グレープフルーツ、かぶ、キャベツ、にんじん皮むき(ゆで)、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ			
02土	ぶどうゼリー、せんべい	104.6(64.6) 0.6(0.4) 2.2(1.6) 0.0(0.0)							
04月	クラッカーサンド、ご飯、豚肉のしそチーズ揚げ、コールスローサラダ、みそ汁(じゃが芋・にら)、フルーツ	507.9(369.4) 15.5(11.4) 17.3(13.0) 1.3(1.0)	めし、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	豚肉(肩ロース)、卵、チーズ、淡色みそ	キャベツ、ドライブ룬、にんじん、にら、コーン缶、いちごジャム、しそ	かつお・昆布だし汁、酢、食塩			
05火	ナポリタン、ナポリタン、ミモザサラダ、チキンスープ、フルーツ	684.5(511.9) 25.9(19.3) 19.5(14.6) 2.6(1.9)	スパゲティ、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、バター、バター	ウインナーソーセージ、ウインナーソーセージ、ゆで卵、鶏もも肉、粉チーズ、粉チーズ	たまねぎ、みかん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、マッシュルーム、ピーマン、ピーマン、にんじん	ケチャップ、ケチャップ、酢、コンソメ、コンソメ、食塩			
06水	ホットケーキ、三色丼、かぼちゃの甘煮、みそ汁(里芋・ねぎ)、フルーツ	518.0(364.7) 20.0(14.6) 12.2(9.0) 1.7(1.2)	めし、ホットケーキ粉、さといも、砂糖、油	鶏ひき肉、卵、牛乳、卵、淡色みそ	かぼちゃ、りんご、ねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩			
07木	りんごゼリー、ご飯、ハンバーグ、白菜ときのこのサラダ、スープ(だいこん・ねぎ)、フルーツ	384.7(263.8) 13.8(10.1) 8.4(6.2) 1.4(1.0)	めし、パン粉、砂糖、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、ハム、卵	はくさい、オレンジ、だいこん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、きゅうり	ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩、コンソメ			
08金	チーズ、せんべい、ご飯、さわらのムニエル、白菜とハムのサラダ、みそ汁(小松菜・麩)、フルーツ	477.0(342.6) 20.3(15.4) 16.3(12.2) 1.7(1.2)	めし、フレンチドレッシング、小麦粉、バター、油、焼ふ	さわら、チーズ、ハム、淡色みそ	はくさい、パナナ、こまつな、コーン缶	かつお・昆布だし汁、食塩			
09土	カステラ	140.4(105.3) 3.2(2.4) 2.3(1.7) 0.1(0.1)							
11月	カステラ、豚丼、大根とツナのあえ物、みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)、フルーツ	575.3(426.3) 16.0(11.9) 15.5(11.4) 1.3(0.9)	めし、さつま芋、マヨネーズ、砂糖	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、淡色みそ	りんご、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、こしょう			
12火	おにぎり(昆布)、ご飯、豆腐のつくね焼き、切干し大根の煮物、みそ汁(ほうれん草・しめじ)、フルーツ	455.2(320.4) 15.8(11.5) 7.4(5.5) 1.6(1.2)	めし、米、パン粉、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、卵、淡色みそ	オレンジ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、切り干しだいこん、こんぶ佃煮、焼きのり、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん			
13水	ジャムサンド(ブルーベリー)、ご飯、厚焼き卵、小松菜の納豆あえ、みそ汁(かぼちゃ・なす)、フルーツ	425.6(298.1) 16.8(12.1) 9.0(6.7) 2.0(1.4)	めし、食パン、砂糖、油	卵、挽きわり納豆、ツナ油漬缶、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、こまつな、かぼちゃ、なす、にんじん、ブルーベリージャム、たまねぎ、ねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩			
14木	ドーナツ、ご飯、ピーマンの肉づめ、かぶの浅漬け、みそ汁(切り干し)、フルーツ	562.8(406.4) 17.4(12.8) 19.7(14.7) 1.8(1.4)	めし、パン粉、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、淡色みそ、卵	みかん、かぶ、ピーマン、にんじん皮むき(ゆで)、きゅうり、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、和風だしの素、食塩			
15金	牛乳寒天、ご飯、チンジャオロース、わかめとコーンのサラダ、青梗菜のスープ、フルーツ	387.9(291.1) 13.4(10.0) 6.0(4.5) 1.0(0.7)	めし、砂糖、片栗粉、ごま油、油	豚肉(もも)	パナナ、キャベツ、たけのこ(水煮缶)、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、乾燥わかめ(素干し水戻し)、ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピー	しょうゆ、オイスターソース、本みりん、酢、中華だしの素、酒、食塩			
16土	バウムクーヘン	131.4(65.7) 2.1(1.0) 7.3(3.7) 0.0(0.0)	バウムクーヘン						
18月	クラッカー、チーズ、ご飯、筑前煮、いんげんのごま和え、みそ汁(キャベツ・にんじん)、フルーツ	376.1(268.8) 14.9(10.9) 7.8(5.9) 2.2(1.6)	めし、板こんにやく、砂糖、すりごま	鶏もも肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、いんげん、キャベツ、にんじん、れんこん、もやし、たけのこ(ゆで)、こぼろ、カットわかめ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん			
19火	焼きうどん、焼きうどん、ツナのさんが焼き、みそ汁(かぶ)、フルーツ	331.4(244.1) 16.5(12.2) 8.3(6.2) 1.7(1.3)	ゆでうどん、ゆでうどん、じゃがいも(蒸し)、油、油	豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	かぶ、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん皮むき、たまねぎ、ねぎ、にんじん皮むき、かぶ・菜	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、和風だしの素、しょうゆ、和風だしの素			
21木	芋もち、ご飯、さばのカレー焼き、里芋のそぼろ煮、みそ汁(大根・なめこ)、フルーツ	486.8(351.0) 20.7(15.7) 14.5(11.2) 1.7(1.3)	めし、じゃがいも、さといも、米粉、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、バター	さば、豚ひき肉、淡色みそ	パナナ、だいこん、なめこ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ、食塩、食塩、カレー粉			
22金	ピラフ、ピラフ、きゅうりといんごのピクルス、ポトフ、フルーツ	384.5(270.3) 7.4(5.3) 6.9(5.1) 1.6(1.2)	めし、めし、じゃがいも、砂糖、マーガリン、マーガリン	ベーコン、ウインナーソーセージ、ベーコン	りんご、たまねぎ、はくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、にんじん皮むき、赤ピーマン、にんじん	酢、コンソメ、食塩、コンソメ、食塩、バセリ粉、バセリ粉			
23土	ヨーグルト、クッキー	92.9(79.9) 3.9(3.0) 2.4(2.3) 0.2(0.2)		ヨーグルト(加糖)					
25月	鮭おにぎり、ご飯、鶏肉のマーマレード焼き、春雨サラダ、みそ汁(切り干し)、フルーツ	429.2(229.3) 19.2(11.1) 4.3(2.6) 1.4(0.8)	めし、めし、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま	鶏もも肉、さけ、鶏ささ身、淡色みそ	パナナ、にんじん、きゅうり、マーマレード、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、酒、食塩			
26火	ドーナツ、ご飯、豚大根、にんじんしりしり、みそ汁(なす・玉ねぎ)、フルーツ	577.6(417.6) 18.5(13.6) 21.2(15.9) 2.1(1.6)	めし、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、卵、ツナ水煮缶、淡色みそ	だいこん、にんじん、みかん、なす、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、和風だしの素、食塩			
27水	たぬきおにぎり、ご飯、鶏としめじのみぞれ煮、かぼちゃのごまマヨネーズ、みそ汁(里芋・にんじん)、フルーツ	458.2(329.8) 16.1(11.8) 7.9(5.8) 1.7(1.3)	めし、めし、さといも、天かす、マヨネーズ、ごま、砂糖、ごま	鶏もも肉、淡色みそ	だいこん、かぼちゃ、しめじ、ブロッコリー、ドライブ룬、ねぎ、にんじん皮むき、にんじん、万能ねぎ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ、食塩、みりん			
28木	牛乳寒天、ご飯、豚肉の香味焼き、マカロニサラダ、みそ汁(はくさい・えのき)、フルーツ	408.1(285.5) 16.9(11.9) 9.2(6.6) 1.6(1.2)	めし、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	豚肉(もも)、ゆで卵、米みそ(淡色辛みそ)、魚肉ソーセージ、油揚げ	りんご、はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩			
29金	ホットケーキ、ハヤシライス、きゅうりの酢の物(ちくわ)、味噌スープ、フルーツ	457.3(317.0) 12.9(9.1) 11.6(8.5) 2.0(1.4)	めし、ホットケーキ粉、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、牛乳、卵、ベーコン、ちくわ、淡色みそ	きゅうり、たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、もやし、マッシュルーム缶、にら、カットわかめ	ハヤシルウ、酢、コンソメ、食塩			
30土	ワッフル	120.5(90.4) 3.7(2.7) 4.0(3.0) 0.1(0.1)							