

日 曜日	献立名	主 要 材 料			カロリー エネルギー タンパク質
		赤 血や肉や骨になるもの タンパク質・カルシウム・鉄分	黄 熱や力になるもの 炭水化物・脂質	緑 体の調子を整えるもの ビタミンC・ミネラル	
4 水	肉豆腐丼 ささみときゅうりのサラダ もやしスープ くだもの	豆腐、豚肉 ささみ	精白米 マヨネーズ ごま	白ねぎ、人参、ごぼう キュウリ もやし	438 Kcal 14.3 g
5 木	チキンカレーライス 春雨サラダ 竹輪きゅうり	鶏肉 ハム 竹輪	精白米、じゃがいも 春雨	玉ねぎ、人参、グリーンピース キュウリ、人参 キュウリ	330 Kcal 11.5 g
6 金	ナポリタン だし巻卵 小松菜の煮浸し くだもの	ウィンナー 卵、さくらえび 油揚	スパゲティ	玉ねぎ、ピーマン キャベツ 小松菜、もやし	326 Kcal 17 g
7 土	ソフトめん(ミートソース) チキンナゲット ごぼうとハムのサラダ	合挽肉 チキンナゲット ハム	ソフトめん マヨネーズ	玉ねぎ、人参、トマト水煮 ごぼう、きゅうり	327 Kcal 19.5 g
9 月	ごはん チキングラタン ミネストローネ	鶏肉、牛乳、チーズ ベーコン	精白米 小麦粉、バター	ほうれん草、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、人参、大根、トマト	386 Kcal 11 g
10 火	ごはん ポークビーンズ ハムのピカタ くだもの	大豆、ベーコン ハム、卵	精白米 小麦粉、バター	玉ねぎ、人参、トマト ブロッコリー	326 Kcal 17 g
11 水	キュウリとハムのまぜごはん 鮭フライ 生姜スープ くだもの	ハム 鮭、卵 豆腐	精白米、ごま 小麦粉、パン粉 春雨	キュウリ、コーン 生姜、人参、チンゲン菜	330 Kcal 19 g
12 木	ごはん 鶏肉のきのこおろしのせ 金平ごぼう みそ汁	鶏肉 豆腐、油揚	精白米 片栗粉 ごま	大根、椎茸、えのき ごぼう、人参 ワカメ	358 Kcal 12.2 g
13 金	野菜たっぷり親子丼 ビーンズサラダ ワカメスープ くだもの	鶏肉、卵 Mix豆、ハム	精白米 マヨネーズ ごま	ごぼう、ねぎ、人参、椎茸 キュウリ、人参 ワカメ、もやし	371 Kcal 13.9 g
14 土	焼うどん チキンナゲット チンゲン菜のスープ くだもの	豚肉、かまぼこ チキンナゲット ウィンナー	うどん ごま	キャベツ、玉ねぎ、人参、エリンギ チンゲン菜	398 Kcal 19.7 g
16 月	ビビンバ ポテトフライ けんちん汁 くだもの	豚肉 豆腐	精白米、ごま じゃがいも こんにゃく	人参、もやし、小松菜 ごぼう、人参	373 Kcal 11.5 g
17 火	ごはん ツナバーグ マカロニサラダ みそ汁	ツナ、卵、チーズ、合挽肉 ハム 油揚	精白米 小麦粉、パン粉 マカロニ、マヨネーズ	キャベツ キュウリ、人参、コーン 小松菜	375 Kcal 12.3 g

18	ごはん きのこ入りメンチカツ ブロッコリー みそ汁	合挽肉、卵、牛乳 豆腐、油揚	精白米 パン粉、小麦粉	椎茸、エリンギ、玉ねぎ、人参 ブロッコリー ワカメ	306 Kcal 15.2 g
19	ごはん 鶏の照焼 ほうれん草のごま和え 野菜スープ	鶏肉 ウィンナー	精白米 ごま	ほうれん草、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参	365 Kcal 13.2 g
20	わかめごはん 切昆布の煮物 ハンペンの磯辺揚 くだもの	油揚 ハンペン、卵	精白米、ごま 小麦粉	わかめ 切昆布、小松菜、人参 青のり	368 Kcal 13 g
21	チャーハン 豚肉とごぼうのしぐれ煮 中華スープ くだもの	ハム 豚肉	精白米 春雨	玉ねぎ、ミックスベジタブル ごぼう、生姜 人参、ワカメ、コーン	393 Kcal 10.5 g
23	ごはん ささみのきのこマヨソース 切干大根のサラダ	ささみ ハム	精白米 マヨネーズ ごま	椎茸、しめじ、えのき、ねぎ 切干大根、人参、キュウリ	368 Kcal 12 g
24	トマトとひき肉のカレーうどん 揚げシューマイ キャベツのナムル	合挽肉 シューマイ	うどん ごま油	トマト、人参、玉ねぎ キャベツ、人参、キュウリ	325 Kcal 10 g
25	サラダずし ウィンナーソテー 卵スープ ミニゼリー	ハム、ツナ ウィンナー 卵、大豆	精白米 ゼリー	キュウリ、赤・黄パプリカ、コーン 人参、ピーマン、しめじ、玉ねぎ	351 Kcal 12 g
26	チキンライス フルーツサラダ 中華スープ	鶏肉 ヨーグルト	精白米、バター 春雨	玉ねぎ、ミックスベジタブル ミカン缶、もも缶 小松菜、人参、コーン	363 Kcal 11.5 g
27	納豆丼 キャベツと油揚のごま和え 白菜とベーコンのスープ くだもの	納豆 油揚 ベーコン	精白米 ごま	ねぎ キャベツ、もやし 白菜、大根	393 Kcal 10.5 g
28	ごはん 鶏肉のごまから揚げ 具だくさんスープ	鶏肉、卵 ベーコン	精白米 小麦粉、ごま	人参、玉ねぎ、かぶと葉、コーン	388 Kcal 16.5 g
30	具だくさんチャーハン 大根とハムのサラダ レタスとトマトのスープ くだもの	卵、ベーコン ハム	精白米 マヨネーズ	小松菜、玉ねぎ、ミックスベジタブル 大根 レタス、トマト	360 Kcal 11.5 g
31	ごはん コーンクリームシチュー ソーセージのフリッター コールスローサラダ	豚肉、牛乳 ソーセージ、卵 ハム	精白米 小麦粉 小麦粉	ブロッコリー、コーン缶、玉ねぎ キャベツ、人参、キュウリ	348 Kcal 11.5 g

くだものは手に入れやすいものに変更する場合があります。