

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	
1 水	ごはん 里芋のおやき 野菜たっぷりサラダ みそ汁	チーズ ハム、かつおぶし 竹輪	精白米 里芋	昆布、コーン、人参、キュウリ、トマト、キャベツ 小松菜、もやし	413 Kcal 11.1 g
2 木	納豆そぼろ丼 ほうれん草のごま和え あすか汁 くだもの	納豆 牛乳、豚肉、豆腐	精白米 ごま こんにゃく	しば漬、葉ねぎ ほうれん草 大根、人参、生姜	380 Kcal 14.5 g
3 金	ごはん かじきの甘酢あんかけ 白菜とベーコンのスープ くだもの	かじき ベーコン	精白米 片栗粉	玉ねぎ、人参、ピーマン 白菜、玉ねぎ	451 Kcal 13.7 g
4 土	ちりめんじゃこのピラフ アメリカンドック 大豆のスープ煮 ミニトマト	ちりめんじゃこ ソーセージ 大豆、ベーコン	精白米 ホットケーキMix(卵なし) じゃがいも	人参、ピーマン 玉ねぎ、人参、グリーンピース ミニトマト	385 Kcal 16 g
6 月	ごはん ぶりの照焼 キャベツのナムル ごまみそ汁	ぶり 豆腐	精白米 ごま ごま	キャベツ、キュウリ、もやし ほうれん草、椎茸	463 Kcal 16.5 g
7 火	豚汁うどん ウインナーソーテー くだもの ミニトマト	豚肉 ウインナー	うどん	人参、ゴボウ、大根、椎茸、小松菜 くだもの ミニトマト	443 Kcal 13.7 g
8 水	ごはん 鶏肉ときのこのおろしのせ 小松菜のツナあえ みそ汁	鶏肉 ツナ	精白米	大根、えのき、しめじ 小松菜 しめじ、コーン、ワカメ	388 Kcal 13.5 g
9 木	ごはん じゃがバーグ ひじき煮 みそ汁	鶏肉、油揚、大豆 厚揚	精白米 じゃがいも、マヨネーズ	ほうれん草、人参 人参、ひじき しめじ	413 Kcal 10 g
10 金	ごはん じゃがいものチヂミ 中華風サラダ ひき肉スープ	ハム 豚挽肉	精白米 じゃがいも ごま、ドレッシング ごま	ニラ ワカメ、キュウリ、コーン 大根、大根の葉	351 Kcal 11.5 g
11 土	ごはん タラのフライ ポテトサラダ 野菜スープ	タラ ハム ウインナー	精白米 小麦粉 じゃがいも、マヨネーズ	人参、キュウリ 玉ねぎ、人参、キャベツ	426 Kcal 15 g
13 月	ごはん 野菜グラタン 大根の煮物 ミニトマト	ベーコン 豚肉	精白米 さつまいも、マヨネーズ	しめじ、なす、れんこん、ブロッコリー 大根 ミニトマト	345 Kcal 10.8 g
14 火	スパゲティナポリタン キャベツと油揚のごま和え かぶと豆腐のスープ くだもの	ウインナー 油揚 豆腐	スパゲティ ごま	玉ねぎ、ピーマン キャベツ、人参 かぶ、かぶの葉	345 Kcal 12.5 g
15 水	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼 コールスローサラダ ポトフ	鶏肉 ウインナー	精白米 マヨネーズ、コーンフレーク じゃがいも	生姜 キャベツ、人参、キュウリ キャベツ、玉ねぎ、人参	360 Kcal 17.8 g

16	鮭とキュウリのまぜすし ハンペンの磯辺揚げ みそ汁 くだもの	鮭フレーク ハンペン 豆腐	精白米、ごま 小麦粉	キュウリ 青のり 白菜、大根、人参	365 Kcal 12.5 g
木					
17	ごはん お魚バーグ(卵不使用) 里芋のそぼろ煮 すまし汁	サバ缶、おから 鶏挽肉	精白米 片栗粉 里芋、片栗粉	玉ねぎ、れんこん、コーン 大根、人参、白菜	401 Kcal 15.6 g
金					
18	焼きそば 粉ふき芋 ミネストローネ ミニトマト	豚肉 ウインナー	焼きそば じゃがいも	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン 青のり 玉ねぎ、人参、大根、トマト ミニトマト	325 Kcal 9.8 g
土					
20	ハムとチーズのまぜごはん ミートボール コンソメスープ くだもの	ハム、チーズ、かつおぶし ミートボール ベーコン	精白米	コーン 玉ねぎ、人参、大根、ブロッコリー	370 Kcal 18.5 g
月					
21	ごはん 豚肉の生姜焼 水菜のごま和え みそ汁	豚肉 豆腐	精白米 マヨネーズ、ごま	玉ねぎ、生姜 水菜、大根、人参 ワカメ、えのき	328 Kcal 10.7 g
火					
22	ごはん 鮭のムニエル ビーンズサラダ くだもの	鮭	精白米 バター、小麦粉 マヨネーズ	ミックス豆、人参、キュウリ くだもの	388 Kcal 17.6 g
水					
23	ハヤシライス マカロニサラダ ブロッコリー くだもの	豚肉 ハム	精白米 マヨネーズ、マカロニ	しめじ、玉ねぎ キュウリ、人参 ブロッコリー	328 Kcal 13.8 g
木					
24	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ ミニトマト	豆腐、豚挽肉 ハム	精白米 春雨	ねぎ チンゲン菜、人参、コーン ミニトマト	373 Kcal 10.5 g
金					
25	チキンライス 煮豆 ワカメスープ くだもの	鶏肉 大豆、油揚	精白米 こんにゃく ごま	玉ねぎ、人参、グリーンピース ゴボウ、人参 ワカメ、ねぎ	343 Kcal 13.3 g
土					
27	ごはん チキンカツ 切干大根 みそ汁	鶏肉 油揚 豆腐	精白米 小麦粉、マヨネーズ、パン粉 こんにゃく	切干大根、人参 ワカメ	360 Kcal 20.8 g
月					
28	そぼろ丼 さつま芋サラダ みそ汁 くだもの	鶏肉 ハム 油揚	精白米 さつまいも、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、グリーンピース キュウリ 大根、ねぎ	375 Kcal 12.5 g
火					
29	ごはん ポークビーンズ シューマイ くだもの	豚肉、大豆 シューマイ	精白米	玉ねぎ、人参、トマト、グリーンピース	391 Kcal 13 g
水					
30	焼肉丼 マカロニサラダ 卵スープ くだもの	豚肉 ハム 卵	精白米、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ	ナス、玉ねぎ、人参、オクラ きゅうり、人参 トマト、小松菜	364 Kcal 19.2 g
木					
--					Kcal
--					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。