

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 金	ごはん 鶏団子白菜クリーム煮 シューマイ 金平ごぼう	鶏挽肉、牛乳 シューマイ	精白米 片栗粉 ごま	白菜、人参、生姜 ごぼう、人参	368 Kcal 10 g
2 土	チキンカレーライス 春雨サラダ 竹輪きゅうり くだもの	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 くだもの	345 Kcal 11.5 g
4 月	あんかけ焼きそば ミートボール さつまいもサラダ くだもの	豚肉 ミートボール ハム	中華そば、片栗粉 さつまいも、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン キュウリ	334 Kcal 10.5 g
5 火	ごはん れんこんハンバーグ ブロッコリー、粉ふき芋 野菜スープ	合挽肉、卵 ウィンナー	精白米 パン粉 じゃがいも	れんこん、玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ、人参、大根、キャベツ	365 Kcal 18 g
6 水	ソフトめん(カレーソース) ウィンナーソテー フルーツサラダ ミニトマト	合挽肉 ウィンナー ヨーグルト	ソフトめん	玉ねぎ、人参、グリーンピース ミカン缶、もも缶 ミニトマト	313 Kcal 10.1 g
7 木	ごはん 鮭コロケ ウィンナーと玉ねぎのカレー炒め ワカメスープ	鮭フレーク、卵 ウィンナー	精白米 じゃがいも、パン粉 ごま	玉ねぎ 玉ねぎ、グリーンピース ワカメ、もやし	371 Kcal 9 g
8 金	親子丼 マカロニサラダ みそ汁 ミニトマト	鶏肉、卵 ハム 油揚	精白米、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、グリーンピース キュウリ、人参 大根、白菜 ミニトマト	381 Kcal 16.3 g
9 土	ごはん チキンのスープカレー チンゲン菜のスクランブルエッグ くだもの	鶏肉 卵、ベーコン	精白米	大根、玉ねぎ、赤パプリカ、グリーンピース チンゲン菜	355 Kcal 15.5 g
11 月	ごはん 鮭フライ ポテトサラダ みそ汁	鮭、卵 ハム 油揚	精白米 パン粉 じゃがいも、マヨネーズ	キュウリ、人参 えのき、ワカメ	381 Kcal 17.3 g
12 火	ごはん 白菜たっぷりメンチカツ カニカマとブロッコリーのマヨ炒め コンソメスープ	合挽肉、牛乳、卵 カニカマ ベーコン	精白米 パン粉 マヨネーズ	白菜、玉ねぎ、生姜 ブロッコリー 大根、人参、玉ねぎ、コーン	389 Kcal 16.2 g
13 水	キノコスパゲティ じゃがいものチンジャオロース かぼちゃスープ くだもの	豚肉	スパゲティ、バター じゃがいも、片栗粉、ごま油 バター	椎茸、エリンギ、しめじ ピーマン 南瓜、玉ねぎ	396 Kcal 11.5 g
14 木	ごはん チーズ春巻 肉じゃが かぶのスープ	豚肉、チーズ 豚肉 ベーコン	精白米 春巻、小麦粉 じゃがいも	ブロッコリー 玉ねぎ、人参、グリーンピース かぶ	413 Kcal 14.8 g
15 金	ごはん 鶏肉の青のり揚げ 大根のそぼろ煮 みそ汁	鶏肉 鶏挽肉 油揚	精白米 片栗粉 じゃがいも	青のり 大根 白菜、人参	388 Kcal 14.6 g

16	ごはん おからコロッケ ごぼうとハムのマヨ和え くだもの	おから、卵 ハム	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉 ごま、マヨネーズ	玉ねぎ、ミックスベジタブル ごぼう、キュウリ	345 Kcal 9 g
18	鮭と小松菜のまぜごはん 豚肉とブロッコリーの中華炒め すまし汁 くだもの	鮭フレーク 豚肉	精白米、ごま 片栗粉、ごま油	小松菜 ブロッコリー ごぼう、人参、大根、水菜	354 Kcal 16.5 g
19	ごはん すき焼風煮 かぶとハムのサラダ ミニトマト	豚肉、かまぼこ ハム	精白米 しらたき	白菜、人参、ごぼう かぶ、かぶの葉 ミニトマト	326 Kcal 10.5 g
20	ごはん さつまいもの豚肉まき ほうれん草とツナのバター炒め けんちん汁	豚肉 ツナ 豆腐	精白米 さつまいも バター こんにゃく	ほうれん草、コーン ごぼう、人参	354 Kcal 15 g
21	ハヤシライス ブロッコリーとウィンナーのソテー くだもの ミニトマト	豚肉 ウィンナー、卵	精白米	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース ブロッコリー くだもの ミニトマト	394 Kcal 14.3 g
22	チキンライス フルーツサラダ 中華スープ ミニトマト	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 ミニトマト	383 Kcal 11.5 g
23	チャーハン 豚肉とごぼうのしぐれ煮 中華スープ ミニトマト	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 ミニトマト	405 Kcal 10.5 g
25	ごはん ブリの煮付 小松菜のお浸し 豚汁	ブリ かつおぶし 豚肉	精白米 里芋	小松菜、もやし 大根、人参、ごぼう	330 Kcal 16.1 g
26	ごはん 鶏肉の照焼 ビーンズサラダ コンソメスープ	鶏肉 ハム ベーコン	精白米 マヨネーズ	ミックス豆、人参、キュウリ キャベツ、人参、コーン	410 Kcal 17.5 g
27	あんかけうどん チキンナゲット くだもの ミニトマト	鶏肉、かまぼこ 鶏挽肉、卵	うどん、片栗粉 片栗粉	白菜、人参、椎茸 玉ねぎ、人参 くだもの ミニトマト	345 Kcal 15.6 g
28	ごはん ミートボールのケチャップ煮 キャベツのナムル くだもの	肉団子 ハム	精白米 ごま	玉ねぎ、ミックス豆、人参 キャベツ、人参、もやし	321 Kcal 10.5 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。