

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 土	ソフトめん(カレーソース) ウィンナーソーテー 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	293 Kcal 10.1 g
3 月	ごはん 豚味噌竜田揚げ 筑前煮 ワカメスープ	豚肉、卵 竹輪	精白米 片栗粉 こんにゃく ごま	生姜 ゴボウ、人参 ワカメ、もやし	370 Kcal 22 g
4 火	チキンカレーライス 春雨サラダ くだもの レタスとトマトのスープ	鶏肉 ハム	精白米、じゃがいも 春雨、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、グリーンピース キュウリ、人参 くだもの レタス、トマト	388 Kcal 12.5 g
5 水	ごはん 夏野菜の甘酢あんかけ マカロニサラダ くだもの	ソーセージ ハム	精白米 片栗粉 マカロニ、マヨネーズ	茄子、人参、南瓜、ピーマン キュウリ、人参	326 Kcal 13.2 g
6 木	豚しゃぶサラダうどん 煮豆 野菜スープ くだもの	豚肉 大豆、油揚 ウィンナー	そうめん、マヨネーズ こんにゃく	水菜、トマト 人参、ゴボウ 玉ねぎ、人参、インゲン	356 Kcal 7 g
7 金	ごはん 豚肉の枝豆つくね ハウレン草のごま和え 味噌汁	合挽肉、卵 油揚	精白米 パン粉 ごま	玉ねぎ、枝豆、生姜 ハウレン草 茄子	340 Kcal 20 g
8 土	茄子カレー チンゲン菜の卵とじ ミニトマト	合挽肉 卵	精白米	茄子、玉ねぎ、トマト チンゲン菜 ミニトマト	340 Kcal 8.4 g
10 月	ごはん 枝豆コロッケ ひじき煮 ブロッコリー	合挽肉、卵 油揚、大豆	精白米 じゃがいも、パン粉	枝豆、玉ねぎ ひじき、人参 ブロッコリー	300 Kcal 11.5 g
11 火	スタミナ丼 大根サラダ 卵スープ くだもの	豚肉 じゃこ 卵	精白米	茄子、玉ねぎ、人参、オクラ 大根、水菜 トマト、ネギ	408 Kcal 12.7 g
12 水	ごはん 厚揚げとオクラの味噌炒め コールスローサラダ ミニトマト	厚揚げ、合挽肉	精白米	オクラ、生姜 キャベツ、人参、キュウリ ミニトマト	380 Kcal 9.5 g
13 木	キャベツとベーコンのスパゲティ ポテトフライ トマトスープ くだもの	ベーコン	スパゲティ じゃがいも バター	キャベツ トマト、玉ねぎ、インゲン	393 Kcal 17.5 g
14 金	三色丼 南瓜の金平 野菜スープ くだもの	合挽肉、卵 ウィンナー	精白米 ごま	キュウリ 南瓜 キャベツ、玉ねぎ、人参	275 Kcal 11.5 g
15 土	ごはん 豆腐ハンバーグ インゲングま和え 味噌汁	合挽肉、豆腐、卵 油揚	精白米 パン粉 ごま	玉ねぎ インゲン、人参 キャベツ、茄子	341 Kcal 15.5 g

17	ごはん ピーマン肉づめ ポトフ ミニトマト	合挽肉 ウインナー	精白米 じゃがいも	ピーマン、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、キャベツ ミニトマト	383 Kcal 11.2 g
18	ごはん チキントマト煮 キュウリのマヨ和え くだもの	鶏肉 かまぼこ	精白米 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、トマト キュウリ	385 Kcal 14 g
19	ごはん 鮭照焼 ポテトサラダ 味噌汁	鮭 ハム 豆腐	精白米 じゃがいも、マヨネーズ	キュウリ、人参 小松菜、キャベツ	310 Kcal 12.6 g
20	コーンピラフ ハムフライ チンゲン菜とベーコンの味噌汁 くだもの	ベーコン ハム、卵 ベーコン	精白米、バター パン粉	玉ねぎ、コーン、グリーンピース チンゲン菜、玉ねぎ、生姜	454 Kcal 18.5 g
21	ハヤシライス キャベツの昆布和え ウインナー炒め くだもの	豚肉 ウインナー	精白米	しめじ、玉ねぎ、インゲン キャベツ、塩昆布	354 Kcal 14.1 g
22	焼そば シューマイ キャベツとベーコンのミルクスープ くだもの	豚肉 シューマイ ベーコン、牛乳	中華そば	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン キャベツ	350 Kcal 15.6 g
24	茄子とトマトのスパゲティ レタスとツナのサラダ コンソメスープ くだもの	ベーコン ツナ ウインナー	スパゲティ	茄子、トマト レタス、トマト キャベツ、人参、玉ねぎ	420 Kcal 11.1 g
25	ごはん クリームシチュー ハンペン磯辺焼 チンゲン菜炒め	鶏肉、牛乳 ハンペン、卵	精白米 じゃがいも ごま油	玉ねぎ、人参、グリーンピース 青のり チンゲン菜、コーン	356 Kcal 9.3 g
26	ごはん 鮭のムニエル 肉じゃが ワカメスープ	鮭 豚肉	精白米 バター じゃがいも ごま	玉ねぎ、人参、グリーンピース ワカメ、もやし	345 Kcal 19.1 g
27	ごはん チキンナゲット 豆腐チャンプルー ミニトマト	チキンナゲット 豆腐、豚肉	精白米	キャベツ、もやし、ピーマン ミニトマト	372 Kcal 16.4 g
28	ねばねばそうめん 茄子の豚肉まき ビーンズサラダ くだもの	納豆、かまぼこ 豚肉 ハム	そうめん マヨネーズ	オクラ 茄子 ミックス豆、キュウリ、人参	375 Kcal 13.6 g
29	炊込みごはん ミートボール トマトとキュウリのサラダ 味噌汁	鶏肉 ミートボール ハム 豆腐	精白米	人参、ゴボウ トマト、キュウリ ワカメ	324 Kcal 16.5 g
31	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

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。