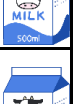
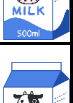


日	曜	献立名	牛乳	おもな材料名			エネルギー タンパク質 脂質	備考
				血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの		
2	金	小松菜チャーハン 青のりビーンズポテト 豆乳わんたんスープ		鶏卵、豚ひき肉、ちりめんじゃこ 大豆、あおのり、豆乳	ごま油、米、麦、白ごま、じゃがいも でん粉、サラダ油、わんたんの皮	ねぎ、こまつな、にんじん、たまねぎ もやし、きくらげ(乾)	746 kcal 31.4 g 27.5 g	
3	土	カレーライス グリーンサラダ 梨		鶏むね肉(皮つき若鶏)、くきわかめ ツナ缶(油漬)	米、じゃがいも、サラダ油、バター 小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、(冷)グリーンピース キャベツ、きゅうり、こまつな、梨	755 kcal 26.6 g 24.0 g	
6	火	わかめごはん ししゃもフライ 千切りじゃがいものゆで野菜 呉汁 花みかん		炊き込みわかめ、ししゃも ロースハム、煮干し、油揚げ、豆腐 淡色辛みそ、赤色辛みそ、大豆	米、小麦粉、乾燥パン粉 じゃがいも、砂糖、ごま油 ごま(すり)、あられふ	にんじん、きゅうり、だいこん こまつな、みかん	747 kcal 30.7 g 22.3 g	
7	水	ピザトースト ツナ入りポテトサラダ かぶと豆乳のクリームスープ		ベーコン、ロースハム ピザ用チーズ、豚モモ(脂身付き) ひよこまめ(乾)、牛乳、豆乳 生クリーム、ツナ缶(油漬)	国内産小麦粉食パン、マーガリン サラダ油、じゃがいも、砂糖	にんにく、トマト缶、たまねぎ ピーマン、にんじん、エリンギ スイートコーン缶ホール、かぶ根 かぶ(葉)、こまつな	747 kcal 33.9 g 34.9 g	
8	木	ごはん 白身魚のバーベキューソース ブロッコリー入りゆで野菜 卵入りコーンスープ		メルルーサ、豚肩(脂身付き) 鶏卵	米、でん粉、砂糖、サラダ油 じゃがいも	りんご、ねぎ、しょうが、にんにく レモン、キャベツ、きゅうり ブロッコリー、にんじん、たまねぎ スイートコーン缶ホール、こまつな	748 kcal 33.4 g 22.9 g	
9	金	ごはん 白菜と肉団子の和風クリーム煮 小松菜のごま和え キャロットゼリー		いんげんまめ(乾)、豆乳 生クリーム、豚ひき肉、淡色辛みそ 削り節、粉寒天、豚ゼラチン(粉)	米、じゃがいも、乾燥パン粉 ごま(すり)、砂糖	はくさい、こまつな、たまねぎ にんじん、キャベツ オレンジジュース(100%)	762 kcal 29.8 g 23.0 g	目の愛護デー献立 
13	火	ごはん 豆腐と海老の旨煮 ゆで野菜(だし醤油) スイートポテト		豚肩(脂身付き)、(冷)むきえび 豆腐(冷凍)、うずら卵(水煮缶) 削り節、生クリーム、鶏卵	米、でん粉、ごま油、ごま(乾) さつまいも、砂糖、バター	しょうが、干ししいたけ、にんじん たまねぎ、たけのこ(缶)、万能ねぎ チンゲンサイ、はくさい、もやし こまつな	861 kcal 35.9 g 26.9 g	
14	水	アップルシナモントースト ホキとじゃがいものブロバンス風 ABCパスタスープ 花みかん		ホキ、豚肩(脂身付き)、ベーコン 大豆	国内産小麦粉食パン、マーガリン 三温糖、でん粉、じゃがいも オリーブ油、砂糖、サラダ油 マカロニ	にんにく、セロリー、たまねぎ トマト缶、にんじん、キャベツ こまつな、みかん	748 kcal 32.5 g 27.7 g	紅玉を使用する 予定です 
15	木	チキンライス ジャーマンポテト ふわふわたまごスープ バナナ		鶏むね肉(皮つき若鶏)、ベーコン 鶏肉モモ(皮付き)、鶏卵、粉チーズ	米、麦、サラダ油、じゃがいも 乾燥パン粉	たまねぎ、にんじん、(冷) グリーンピース、にんにく、キャベツ パセリ、バナナ	773 kcal 29.7 g 23.4 g	
16	金	ごはん さんまのかば焼き 大根の浅漬け 具だくさん味噌汁		さんま、削り節、豆腐、油揚げ 淡色辛みそ、赤色辛みそ	米、でん粉、小麦粉、砂糖 さといも	しょうが、だいこん、きゅうり だいこん葉、にんじん、はくさい しめじ、ねぎ、こまつな	772 kcal 30.6 g 32.0 g	
19	月	ごはん 韓国のに ジャンボぎょうざ かみかみじゃこ和え はるさめスープ		焼きのり、豚ひき肉、削り節 鶏むね肉(皮つき若鶏)、豆腐 ツナ缶(油漬)、ちりめんじゃこ	米、ごま油、でん粉、ぎょうざの皮 小麦粉、緑豆はるさめ、ごま(乾) 砂糖	にんにく、しょうが、キャベツ ねぎ、にら、えのきたけ、にんじん 干ししいたけ、はくさい、こまつな もやし	770 kcal 32.4 g 24.7 g	
20	火	さつまいも入り五目ごはん サバの塩麹焼き ごまだれサラダ 鶏肉となるとのすまし汁		鶏むね肉(皮つき若鶏)、油揚げ さば、削り節、豆腐、なると わかめ	米、砂糖、白ごま、さつまいも サラダ油、ごま油、ごま(すり) じゃがいも	にんじん、干ししいたけ、ごぼう たけのこ(缶)、(冷)グリーンピース キャベツ、きゅうり スイートコーン缶ホール、ねぎ	746 kcal 36.4 g 23.2 g	
21	水	きのこ小松菜のクリームスパゲッティ 塩昆布サラダ りんご		鶏肉モモ(皮付き)、ベーコン むきえび(生)、粉チーズ、牛乳 生クリーム、塩昆布	スパゲッティ(乾)、オリーブ油 サラダ油、バター、小麦粉、ごま油 砂糖、ごま(乾)	しょうが、にんにく、たまねぎ エリンギ、しめじ、こまつな にんじん、キャベツ、りんご	749 kcal 30.3 g 27.4 g	
22	木	ごはん 味噌バター肉じゃが カラッとあさりのゆで野菜		豚モモ(脂身付き)、淡色辛みそ 削り節、あさり(むきみ)	米、強化米、じゃがいも つきこんにやく、三温糖、バター でん粉、サラダ油、砂糖、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん (冷)グリーンピース、きゅうり キャベツ	754 kcal 27.2 g 18.6 g	
23	金	栗おこわ まめまめコロッケ キャベツののりごま和え かきたま味噌汁		豚ひき肉、ひよこまめ(乾)、大豆 刻みのり、出し昆布、削り節、豆腐 油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ 鶏卵、生わかめ	米、もち米、むき栗、じゃがいも 小麦粉、乾燥パン粉、生パン粉 砂糖、ごま(乾)、でん粉	にんじん、たまねぎ、こまつな キャベツ、はくさい	749 kcal 28.2 g 21.5 g	十三夜献立 
26	月	ごはん 鮭の紅葉焼き ゆで野菜(揚げれんこん) きりたんぼ汁		鮭、マヨネーズ、削り節、出し昆布 油揚げ	米、白ごま、サラダ油、ごま油 砂糖、きりたんぼ	にんじん、はす、キャベツ、きゅうり しめじ、はくさい、こまつな、ねぎ	747 kcal 34.0 g 25.6 g	きりたんぼは、 秋田県の郷土料 理です。
27	火	炒めそば五目あんかけ ごま風味春雨の和え物 フルーツポンチ		豚モモ(脂身付き)、うずら卵 いか(短冊)、ロースハム、粉寒天	むし中華めん、砂糖、でん粉、ごま油 緑豆はるさめ、サラダ油、白ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、干ししいたけ、たけのこ はくさい、こまつな、もやし、きゅうり オレンジジュース、黄桃缶 パインアップル(缶)、みかん缶	747 kcal 30.8 g 23.7 g	
28	水	ミルクパン マカロニグラタン じゃがいものハニーサラダ		鶏むね肉(皮つき若鶏)、牛乳 むきえび、生クリーム ピザ用チーズ、粉チーズ	ミルクパン、バター、小麦粉 マカロニ(乾)、じゃがいも サラダ油、砂糖、はちみつ	たまねぎ、エリンギ、ほうれんそう キャベツ、きゅうり、にんじん	878 kcal 34.2 g 38.2 g	
29	木	ごはん 味噌カツ ゆで野菜(さっぱりレモン) すまし汁(春菊)		鶏むね(皮なし)2、赤色辛みそ 豆みそ、出し昆布、削り節、豆腐 生わかめ	米、小麦粉、生パン粉、三温糖 ごま油、白ごま、じゃがいも あられふ	キャベツ、きゅうり、にんじん レモン、しゅんぎく	746 kcal 34.4 g 19.8 g	
30	金	すきやき丼 なめこの赤だし味噌汁 柿		豚肩(脂身付き)、高野豆腐、鶏卵 削り節、豆腐(木綿)、生わかめ 赤色辛みそ	米、サラダ油、しらたき、砂糖 じゃがいも、あられふ	たまねぎ、ねぎ、はくさい 干ししいたけ、にんじん、なめこ こまつな、柿	749 kcal 34.3 g 22.4 g	旬の果物：柿 
31	土	ごはん うずら入り生揚げの中華煮 もやしと茎わかめの中華和え		豚モモ(脂身付き)、赤色辛みそ 生揚げ(冷凍)、うずら卵(水煮缶) くきわかめ	米、砂糖、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん 干ししいたけ、たまねぎ たけのこ(缶)、ねぎ、もやし (冷)グリーンピース、こまつな	782 kcal 30.8 g 28.5 g	

※牛乳は毎回付きます。

※献立は都合により変更する場合があります。

※(缶) 缶詰 (冷) 冷凍