

実施日 日 曜	献 立 名	食 品 名								栄 養 量			
		血液や筋肉、骨格になるもの		からだの調子をととのえるもの		働く力や体温になるもの		その他	1人1日 (kcal)	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
1	水	米粉パン 牛乳		牛乳				米粉パン			740	39.5	371
		鶏肉の照り焼き	鶏肉					さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
		コールスローサラダ				コーン キャベツ	さとう	ドレッシング 油	酢 塩				
		和風ポトフ	鶏肉		にんじん 青ねぎ	大根 たまねぎ	里いも 片栗粉		コンソメ 野菜ブイヨン こしょう しょうゆ 塩				
2	木	米飯 牛乳		牛乳				米 麦			827	29.1	362
		さんまのかば焼き風	さんま				片栗粉 米粉 さとう	油	酒 みりん しょうゆ				
		はりはり漬		こんぶ	小松菜	切干大根 もやし	さとう	ごま	しょうゆ 酢				
		肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく さとう	油	酒 みりん しょうゆ				
3	金	ツナ丼 	ツナ		にんじん チンゲン菜	しょうが		米 麦 さとう		みりん しょうゆ	767	32.6	362
		牛乳		牛乳									
		豆腐の肉みそがけ	豆腐 豚肉 みそ				さとう 片栗粉	油	酒 みりん				
		地物いっぱいすまし汁	(削節) 油あげ		小松菜 青ねぎ	大根 しいたけ 白菜			みりん しょうゆ 塩				
6	月	米飯 牛乳		牛乳				米 麦			706	33.0	370
		さばの塩焼き	さば							塩			
		即席漬				キャベツ きゅうり		ごま	浅漬けの素				
		大根と里いものそぼろ煮	鶏肉 厚あげ		にんじん 小松菜	しょうが 大根	里いも さとう 片栗粉		酒 みりん しょうゆ				
		お月見ゼリー				みかん	さとう						
7	火	米飯 牛乳		牛乳				米 麦			821	28.8	409
		八宝菜	豚肉 いか うずら卵		にんじん チンゲン菜	しょうが たまねぎ 白菜	片栗粉	油	酒 オイスターソース みりん しょうゆ こしょう 塩				
		シュウマイ	豚肉 鶏肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 片栗粉						
		大学いも					さつまいも さとう	油	しょうゆ みりん				
8	水	黒糖パン 牛乳		牛乳				黒糖パン			714	30.7	399
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも 米粉	油 ホワイトルウ	コンソメ 塩 こしょう				
		れんこんサラダ	ハム			れんこん キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢				
9	木	かやくごはん 牛乳【大阪】	鶏肉 油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ しいたけ	米 麦 こんにゃく		しょうゆ	706	25.8	379	
		ちくわの紅しょうが天	ちくわ			しょうが	片栗粉 米粉	油					
		小松菜の炊いたん	(削節) 油あげ		小松菜	白菜	片栗粉		みりん しょうゆ				
		粕汁	(削節) 豚肉 豆腐 みそ	にんじん 青ねぎ	大根			しょうゆ 酒かす 塩					
10	金	米飯 牛乳 【大阪】		牛乳				米 麦			718	33.0	360
		かしわのすき焼き	鶏肉 厚あげ		にんじん	たまねぎ 白菜 白ねぎ	こんにゃく さとう		酒 みりん しょうゆ				
		キャベツのからしあえ	ハム		小松菜	キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢 からし				
14	火	米飯 牛乳 【韓国】		牛乳				米 麦			751	32.0	360
		ヤンニョムチキン	鶏肉			しょうが にんにく	片栗粉 さとう	油	酒 しょうゆ ケチャップ みりん トウバンジャン				
		ナムル			チンゲン菜	大根 キャベツ		ドレッシング ごま					
		春雨スープ	ベーコン 豆腐	にんじん 小松菜		春雨 片栗粉		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩					
15	水	バインミー (セルフサンド)	豚肉		にんじん	たまねぎ セロリー 大根	米粉パン 片栗粉 さとう	油 ドレッシング	鶏がらスープ しょうゆ 酢 塩	707	39.2	397	
		牛乳 【ベトナム】		牛乳									
		チャオガー風スープ	鶏肉		小松菜	しょうが たまねぎ 白菜 白ねぎ	米 片栗粉		酒 鶏がらスープ こしょう しょうゆ オイスターソース 塩				
16	木	米飯 (減量) 牛乳		牛乳				米 麦			776	26.8	361
		ナン 【インド】						ナン					
		バターチキンカレー	鶏肉	牛乳 生クリーム	トマト 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	油 カレールウ バター	ワイン コンソメ ケチャップ カレー粉 塩 こしょう				
		コーンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ コーン	さとう		ノンオイルドレッシング しょうゆ 酢				
20	月	米飯 牛乳		牛乳				米 麦			726	35.2	360
		ホイコーロウ	豚肉 みそ デンメンジャン		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	片栗粉	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 鶏がらスープ				
		中華風たまごスープ	ベーコン 高野豆腐 卵		小松菜	大根	片栗粉	ごま油	コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
21	火	米飯 牛乳		牛乳				米 麦			708	30.0	373
		豚肉のしょうが炒め	豚肉			しょうが たまねぎ	こんにゃく さとう 片栗粉	油	酒 みりん しょうゆ				
		じゃがいものこんぶあえ		こんぶ			じゃがいも	油	しょうゆ				
		けんちん汁	(削節) 油あげ 豆腐	にんじん 小松菜	大根 ごぼう		ごま油	しょうゆ みりん 塩					
22	水	小型ミルクパン 牛乳		牛乳				ミルクパン			728	28.1	388
		和風スパゲッティ	ベーコン かつお節		にんじん 青ねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ	スパゲッティ	油	コンソメ みりん しょうゆ 塩 こしょう				
		チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから				米粉	油					
		ベジタブルチップス			ごぼう	さつまいも 米粉 片栗粉	油	塩					
23	木	ビビンバ	豚肉 卵 みそ		にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく もやし	米 麦 さとう	ごま油 油	みりん しょうゆ 塩 トウバンジャン	754	30.9	374	
		牛乳		牛乳									
		春巻	大豆粉		にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ	小麦粉 春雨	ごま油					
		豆腐とにらのスープ	豆腐	にら	たまねぎ 白菜			コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩					
24	金	米飯 牛乳		牛乳				米 麦			751	30.7	360
		かつおと高野豆腐のオーロラソース	かつお 高野豆腐 みそ				米粉 片栗粉 さとう	油	酒 ケチャップ みりん				
		ゆかりあえ			しそ	白菜			塩				
		さつま汁	(削節) 油あげ みそ	にんじん 青ねぎ	大根	さつまいも							
27	月	米飯 牛乳		牛乳				米 麦			727	28.5	537
		ハンバーグハヤシソース	大豆粉 豚肉 鶏肉			たまねぎ		マーガリン ハヤシルウ	ソース ワイン 塩				
		ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ			コンソメ 塩				
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト チンゲン菜	大根 たまねぎ			コンソメ 鶏がらスープ ケチャップ こしょう 塩				
28	火	豚丼	豚肉		さやいんげん	たまねぎ 切干大根	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ	742	33.7	368	
		牛乳		牛乳									
		白菜炊き	(削節) 鶏肉 厚あげ		にんじん 小松菜	白菜	さとう		みりん しょうゆ				
		りんご				りんご							
29	水	米粉パン 牛乳		牛乳				米粉パン			743	29.3	401
		ポテトコロッケ	豚肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 じゃがいも	油					
		ガーリックソテー	鶏肉		小松菜	にんにく キャベツ		油	コンソメ こしょう 塩				
		秋いっぱいスープ	ベーコン		にんじん	しめじ えのきたけ マッシュルーム	さつまいも		コンソメ 鶏がらスープ こしょう 塩				
30	木	米飯 牛乳		牛乳				米 麦			707	28.4	488
		鶏肉としめじのパーベキューソース煮	鶏肉		ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酢 ケチャップ				
		豆乳チャウダー	ソーセージ 豆乳		にんじん 小松菜	たまねぎ	マカロニ 米粉	油 ホワイトルウ	コンソメ こしょう 塩				
		魚ふりかけ	削節	のり				ごま					
31	金	米飯 (減量) 牛乳		牛乳				米 麦			706	27.5	423
		五目うどん	(削節) 鶏肉 油あげ		にんじん 小松菜 青ねぎ	白菜	うどん		みりん しょうゆ 塩				
		きびなごフライ		きびなご			米粉 片栗粉 じゃがいも	油					
		ごぼうサラダ	鶏肉			ごぼう キャベツ	さとう	ドレッシング	しょうゆ 酢				