

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	米飯 牛乳		牛乳				米 麦			711	34.8	373
		鶏肉の照り焼き	鶏肉					さとう	油	しょうゆ 酒 みりん			
		おかかあえ	かつお節		小松菜	キャベツ		さとう		しょうゆ			
		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	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			
3	金	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				
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				
7	火	お月見ゼリー				みかん		さとう			714	30.7	399
		黒糖パン 牛乳		牛乳				黒糖パン					
		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				
8	水	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					
9	木	米飯 牛乳 【大阪】		牛乳				米 麦			718	33.0	360
		かしのすき焼き	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				
		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				
10	金	ちくわの紅しょうが天	ちくわ				しょうが	片栗粉 米粉	油		706	25.8	379
		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				
		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				
14	火	牛乳 【ベトナム】		牛乳							707	39.2	397
		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				
		米飯 牛乳 【韓国】		牛乳			米 麦						
		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				
15	水	ナムル			チンゲン菜		大根 キャベツ		ドレッシング ごま		751	32.0	360
		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				
		米飯 (減量) 牛乳		牛乳			米 麦						
		ナン 【インド】					ナン						
16	木	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	油 じゃがいも	ワイン コンソメ ケチャップ カレー粉 塩 こしょう			776	26.8	361
		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				
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
		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					
20	月	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ			コンソメ 塩		727	28.5	537
		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				
		小型ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン						
		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				
21	火	チキンナゲット	大豆粉 鶏肉 おから					米粉	油		728	28.1	388
		ベジタブルチップス				ごぼう	さつまいも 米粉 片栗粉	油	塩				
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
		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					
22	水	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	708	30.0	373	
		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				
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
23	木	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	751	30.7	360
		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						
		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				
24	金	牛乳		牛乳							754	30.9	374
		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				
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
27	月	ホイコーロウ	豚肉 みそ テンメンジャン		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	726	35.2	360	
		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				
		米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン						
		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					
28	火	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	743	29.3	401	
		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				
		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				
		牛乳		牛乳									
29	水	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	742	33.7	368	
		りんご				りんご							
		米飯 (減量) 牛乳		牛乳			米 麦						
		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					
30	木	きびなごフライ		きびなご				米粉 片栗粉 じゃがいも	油		706	27.5	423
		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				
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						
		鶏肉としめじの	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				
31	金	バーベキューソース煮									707	28.4	488
		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					
		米飯 牛乳		牛乳			米 麦						