



日	曜日	主食	献立名	材 料 名		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	ごはん	カレーポークビーンズ 青菜とひじきの和え物・型抜きチーズ 牛乳	じゃが芋・油・カレールウ・さとう・ごま	ゆで大豆・ぶたひき肉・ひじき・型抜きチーズ・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・ローリエ・ほうれん草・キャベツ・もやし
4	月	ごはん	豆腐のまさご揚げ 昆布和え・さつま芋のみそ汁 牛乳	片栗粉・さとう・油・さつま芋	豆腐・とりひき肉・しらす干し・ひじき・青のり・塩昆布・みそ・牛乳	にんじん・ケチャップ・キャベツ・大根・玉ねぎ・ねぎ
5	火	ごはん	豚肉のみそ炒め ハムサラダ・麩入りすまし汁 牛乳	さとう・みりん・油・マヨネーズ	ぶた肉・赤みそ・ハム・豆腐・つゆ麩・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・ねぎ
6	水	ごはん	チキンカツ ボイル野菜・大根スープ 牛乳	マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油・さとう	とり肉・ベーコン・豆腐・乾燥わかめ・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・大根・玉ねぎ
7	木	きのこごはん	きのこごはん はるさめサラダ・大根みそ汁 牛乳	米・はるさめ・マヨネーズ	とり肉・ハム・油揚げ・豆腐・みそ・牛乳	しめじ・干しいたけ・まいだけ・ごぼう・にんじん・きゅうり・キャベツ・みかん缶・大根・玉ねぎ・ねぎ
8	金	ごはん	さわらのみそ煮 おかか和え・白菜のすまし汁 牛乳	さとう・みりん・ロールパン・片栗粉	さわら・赤みそ・ちくわ・花かつお・豆腐・牛乳・ココア・調整豆乳	しょうが・キャベツ・にんじん・はくさい・玉ねぎ・ねぎ
11	月	ごはん	若鶏の照り焼き 柿なます・白菜のみそ汁 牛乳	油・みりん・さとう・ごま	とり肉・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・牛乳	柿・大根・にんじん・はくさい・玉ねぎ・ねぎ
12	火	ごはん	さけのごまみそ焼き 五目きんぴら・わかめのすまし汁 牛乳	さとう・みりん・ごま・ごま油	さけ・みそ・さつま揚げ・豆腐・わかめ・牛乳	白ねぎ・ごぼう・にんじん・ピーマン・糸こんにゃく・玉ねぎ・えのき
13	水	ごはん	厚揚げと野菜のそぼろ煮 マセドアンサラダ すりおろしりんごゼリー 牛乳	油・さとう・みりん・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ・すりおろしりんごゼリー	厚揚げ・豚ひき肉・ハム・牛乳	玉ねぎ・にんじん・大根・きゅうり・みかん缶
14	木	ごはん	鶏肉のごまからめ 和風サラダ・豆乳みそ汁 牛乳	片栗粉・油・さとう・みりん・ごま	とり肉・豆腐・調整豆乳・みそ・牛乳	しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・パイン缶・はくさい・玉ねぎ・ねぎ
15	金	ナポリタン スパゲティ	ナポリタンスパゲティ みだくさんスープ・バナナ 牛乳	スパゲティ・米粉・バター	合ひき肉・ウインナー・豆腐・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ケチャップ・大根・キャベツ・乾燥パセリ・バナナ
18	月	カレー ピラフ	カレーピラフ・豆乳スープ ヨーグルト 牛乳	米・じゃが芋・バター	とり肉・ベーコン・調整豆乳・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・はくさい・乾燥パセリ
19	火	ごはん	マーボー豆腐・バナナ きゅうりとじゃこの酢の物 牛乳	片栗粉・さとう・油	豚ひき肉・豆腐・赤みそ・しらす干し・ちくわ・わかめ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しょうが・干しいたけ・きゅうり・バナナ
20	水	ごはん	タンドリーチキン ひじきサラダ・しめじスープ 牛乳	さとう・マヨネーズ	とり肉・ヨーグルト・ひじき・ツナ缶・ベーコン・豆腐・牛乳	ケチャップ・にんじん・キャベツ・しめじ・玉ねぎ
21	木	ごはん	みそハンバーグ 白菜の昆布和え・豆腐入りスープ 牛乳	油・さとう・パン粉	合ひき肉・調整豆乳・みそ・塩昆布・ベーコン・豆腐・牛乳	玉ねぎ・はくさい・もやし・にんじん・キャベツ
22	金	ごはん	さわらとあらめの煮つけ 大根サラダ・なめこのみそ汁 牛乳	みりん・さとう・マヨネーズ	さわら・あらめ・ハム・豆腐・油揚げ・赤みそ・牛乳	しょうが・大根・きゅうり・にんじん・なめこ・玉ねぎ・ねぎ
25	月	さつま芋 ごはん	さつま芋ごはん・わかめのすまし汁 しそ和え・鶏肉のさっぱり焼き 牛乳	米・さつま芋・黒ごま・さとう・みりん	とり肉・豆腐・わかめ・つゆ麩・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・しそ・玉ねぎ
26	火	ごはん	さんまのかば焼き ごま和え大根・きのこのみそ汁 牛乳	片栗粉・油・さとう・みりん・ごま	さんま・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ・牛乳	大根・にんじん・キャベツ・えのき・しめじ・玉ねぎ・ねぎ
27	水	ごはん	若鶏のから揚げ・キャベツスープ チンゲンサイのレモン和え 牛乳	片栗粉・油・さとう	とり肉・ツナ缶・ベーコン・牛乳	しょうが・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん・レモン果汁・キャベツ・玉ねぎ・しめじ
28	木	ごはん	すき焼き風煮・のり酢和え 南瓜プリン 牛乳	さとう・油・かぼちゃプリン	ぎゅう肉・焼き豆腐・焼き麩・ツナ缶・角のり・牛乳	にんじん・玉ねぎ・糸こんにゃく・えのき・はくさい・ねぎ・キャベツ
29	金	ごはん	さっぱりしょうが焼き ほうれん草サラダ・玉ねぎのみそ汁 牛乳	さとう・みりん・油・マヨネーズ	ぶた肉・ツナ缶・豆腐・わかめ・牛乳	しょうが・大根・ほうれん草・キャベツ・にんじん・コーン缶・玉ねぎ・ねぎ

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】

