


日	こんだて表	材 料 名			1食あたりの栄養価【小】 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 Ca:カルシウム NaCl:食塩
		赤 主にからだの組織をつくる食品 【たんぱく質・無糖質】	黄 主にエネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	緑 主にからだの調子を整える食品 【ビタミン・食物せんい】	
2 (月)	ごはん 焼きぎょうざ(2個) 野菜のナムル みそラーメン 牛乳	ぎょうざ(キャベツ 豚肉 ラード たまねぎ 大豆たんぱく じゃがいも 小麦粉) 豚肉 みそ 牛乳	米 ごま油 ごま 中華麺 さとう	ほうれん草 にんじん もやし ねぎ にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ じゃがいも ねぎ	E 607 kcal P 21.7 g F 18.0 g Ca 290 mg NaCl 2.4 g
3 (火)	ちらしずし 磯の香あえ 花ふと野菜のみそ汁 ひなあられ 牛乳	鶏肉 油揚げ 錦糸卵 さつまいも のり みそ 牛乳	米 さとう さとう じゃがいも 麵 ひなあられ(米 さとう でんぷん 野菜パウダー こんろ 青のり)	干ししいたけ にんじん えだまめ ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	E 571 kcal P 22.1 g F 14.8 g Ca 285 mg NaCl 2.6 g
4 (水)	ピビンバ トックスープ フルーツポンチ 牛乳	豚肉 たまご 牛乳	米 麦 さとう サラダ油 ごま トック ゼリー さとう	切干大根 にんにく こまつな にんじん もやし はくさい にんじん たまねぎ ねぎ みかん パイナップル もも ナタデココ	E 659 kcal P 24.5 g F 15.5 g Ca 345 mg NaCl 2.3 g
5 (木)	きなご揚げパン グリーンサラダ さつまいもシチュー 牛乳	きなご ツナ水煮 大豆 牛乳 ベーコン 牛乳	コッペパン(小麦) 大豆油 さとう さとう サラダ油 さつまいも サラダ油 バター 米粉 生クリーム	キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー	E 650 kcal P 22.9 g F 32.9 g Ca 384 mg NaCl 2.1 g
6 (金)	ボークカレー 春雨サラダ いよかん 牛乳	豚肉 チーズ ロースハム 牛乳	米 麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ はるさめ ごま油 ごま さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり もやし いよかん	E 657 kcal P 20.5 g F 20.7 g Ca 304 mg NaCl 3.2 g
9 (月)	ごはん ふくらぎの西京みそがらめ コーンサラダ 沢煮碗 牛乳	ふくらぎ角切り(ふくらぎ でんぷん) みそ ツナ水煮 豚肉 牛乳	米 大豆油 さとう さとう サラダ油	しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし 干ししいたけ にんじん だいこん こほう こまつな	E 639 kcal P 26.4 g F 23.4 g Ca 278 mg NaCl 1.6 g
10 (火)	ごはん あつやきたまご ごぼうサラダ とり野菜 牛乳	厚焼きたまご(卵 でんぷん さとう) ひじき佃煮 鶏肉 とうふ みそ 牛乳	米 さとう ごま ごま油 さとう	ごぼう ブロッコリー にんじん にんじん しめじ もやし はくさい ねぎ 小松菜 しょうが にんにく	E 574 kcal P 24.0 g F 16.0 g Ca 336 mg NaCl 2.0 g
11 (木)	カレーピラフ チキンナゲット(2個) コンソメスープ 牛乳	豚肉 レンズ豆 チキンナゲット ベーコン 牛乳	米 麦 サラダ油 カレールウ じゃがいも	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん にんじん たまねぎ ほうれん草	E 595 kcal P 23.5 g F 19.7 g Ca 270 mg NaCl 2.6 g
12 (金)	わかめごはん 鶏肉のから揚げ ツナサラダ 油揚げのみそ汁 牛乳	わかめ 鶏肉 ツナ水煮 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 米粉 片栗粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ みずな とうもろこし たまねぎ はくさい にんじん ねぎ	E 628 kcal P 25.7 g F 22.7 g Ca 315 mg NaCl 2.0 g
13 (金)	ごはん さけの和風ワインソース 春色サラダ だいこんと豆腐のみそ汁 牛乳/お祝いデザート	さけ ロースハム とうふ みそ 牛乳	米 オリーブ油 バター オリーブ油 さとう	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん なめこ ほうれん草 ねぎ	E 587 kcal P 27.1 g F 17.3 g Ca 346 mg NaCl 1.8 g
16 (月)					
17 (火)	とりごぼうごはん いわしのしょうが煮 ブロッコリーとひじきのあえもの だいこんのみそ汁 牛乳	鶏肉 いわししょうが煮(いわし さとう でん粉 しょうが) チーズ ひじき佃煮 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 さとう さといも	ごぼう にんじん えだまめ キャベツ ブロッコリー ごんにゃく にんじん だいこん ねぎ	E 593 kcal P 24.5 g F 19.8 g Ca 411 mg NaCl 3.1 g
18 (水)	ごはん おろしハンバーグ さつまいもの彩りサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁 牛乳	ハンバーグ(豚肉 とり肉 植物たんぱく ラード でんぷん) 大豆 油揚げ とうふ みそ 牛乳	米 さとう 片栗粉 さつまいも サラダ油 さとう	だいこんおろし キャベツ パプリカ きゅうり とうもろこし たまねぎ こまつな たまねぎ ねぎ にんじん	E 631 kcal P 24.0 g F 21.4 g Ca 517 mg NaCl 1.8 g
19 (木)	食パン/ジャム チーズオムレツ 白菜とチキンのレモンサラダ ポークビーンズ 牛乳	オムレツ(卵 植物油脂 でんぷん チーズ) 鶏肉 大豆 豚肉 牛乳	食パン(小麦 乳)/チョコレートジャム(小麦) さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	はくさい ブロッコリー にんじん たまねぎ にんじん いんげん トマト	E 628 kcal P 28.9 g F 27.9 g Ca 381 mg NaCl 1.8 g
23 (月)	ごはん 高野豆腐の甘辛がらめ ハリハリ和え 豆乳みそ鍋 牛乳	高野豆腐 青のり 豚肉 みそ 豆乳 牛乳	米 さつまいも 大豆油 片栗粉 米粉 さとう はちみつ ごま油 ごま	キャベツ みずな とうもろこし たくあん はくさい にんじん しめじ たまねぎ こまつな ねぎ	E 590 kcal P 21.4 g F 17.6 g Ca 355 mg NaCl 2.0 g
24 (火)	ハヤシライス 糸霧天サラダ ヨーグルト 牛乳	牛肉 ロースハム ヨーグルト 牛乳	米 麦 サラダ油 ハヤシルウ ごま さとう	たまねぎ しめじ にんじん にんにく トマト かんでん ブロッコリー こまつな	E 617 kcal P 23.5 g F 19.7 g Ca 361 mg NaCl 2.9 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。