



| 日         | こんだて表  | 材 料 名  |  |   | 1食あたりの栄養価【小】  |         |      |
|-----------|--|--|--|---|---|---------|------|
|           |  | 赤<br>主からだの組織をつくる食品<br>【たんぱく質・無機質】  | 黄<br>主にエネルギーになる食品<br>【炭水化物・脂質】   | 緑<br>主からだの調子を整える食品<br>【ビタミン・食物せんい】                              | E:エネルギー   | P:たんぱく質 | F:脂質 |
| 1<br>(金)  | ごはん<br>ちくわのチーズ揚げ(2本)<br>ブロッコリーのごま酢あえ<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>牛乳/かしわもち | ちくわ チーズ<br>ブロッコリー<br>豆腐 わかめ みそ<br>牛乳   | 米<br>小麦粉 米粉 大豆油<br>さとう ごま<br>かしわもち(つぶあん 米粉 さとう 油)  | ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし<br>たまねぎ ねぎ にんじん                         | E 676 kcal<br>P 28.1 g<br>F 17.8 g<br>Ca 367 mg<br>NaCl 2.2 g |         |      |
| 7<br>(木)  | セルフドック<br>野菜のカレー炒め<br>マカロニとたまごのスープ<br>ヨーグルト<br>牛乳              | ウインナー<br>鶏肉 たまご<br>ヨーグルト<br>牛乳   | コッパパン(小麦 乳)<br>サラダ油<br>マカロニ  | たまねぎ にんじん もやし キャベツ<br>にんじん たまねぎ ほうれん草                           | E 664 kcal<br>P 27.6 g<br>F 32.3 g<br>Ca 534 mg<br>NaCl 3.0 g |         |      |
| 8<br>(金)  | ごはん<br>いわし竜田揚げ<br>切干大根の彩りあえ<br>肉豆腐<br>牛乳                       | いわし竜田揚げ(いわし でん粉)<br>こんぶ ロースハム<br>豚肉 とうふ<br>牛乳  | 米<br>大豆油<br>さとう ごま油<br>サラダ油 さとう  | 切干大根 みずな きゅうり 黄パプリカ<br>こんにゃく たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ                 | E 569 kcal<br>P 25.5 g<br>F 18.8 g<br>Ca 352 mg<br>NaCl 1.8 g |         |      |
| 11<br>(月) | ごはん<br>煮込み風ハンバーグ<br>たけのこ入りポテトサラダ<br>キャベツと油揚げのみそ汁<br>牛乳         | ハンバーグ(鶏肉 豚肉 たまねぎ ラード さとう 植物油たんぱく こんにゃく しょうが トマト でん粉)<br>ツナ水煮 かつお節<br>油揚げ みそ<br>牛乳                | 米<br>さとう サラダ油<br>じゃがいも ノンエッグマヨネーズ  | トマト たまねぎ<br>たけのこ にんじん たまねぎ きゅうり<br>しめじ こまつな キャベツ                | E 603 kcal<br>P 27.8 g<br>F 17.7 g<br>Ca 280 mg<br>NaCl 2.8 g |         |      |
| 12<br>(火) | ごはん<br>さけのみそ焼き<br>こんにゃくのピリカラ炒め<br>じゃがいものそぼろ煮<br>牛乳             | さけ みそ<br>ちくわ<br>鶏肉 豚肉 大豆<br>牛乳   | 米<br>ごま油<br>ごま油 さとう<br>じゃがいも さとう サラダ油  | こんにゃく もやし にんじん ピーマン<br>たまねぎ にんじん いんげん                           | E 600 kcal<br>P 29.8 g<br>F 16.1 g<br>Ca 278 mg<br>NaCl 2.2 g |         |      |
| 13<br>(水) | チャーハン<br>春雨と豆腐のスープ<br>フルーツポンチ<br>牛乳                            | 焼き豚 炒り卵<br>とうふ<br>牛乳   | 米 小麦 ごま油<br>はるさめ<br>ナタデココ マスカットゼリー さとう   | たまねぎ にんじん えだまめ<br>にんじん たまねぎ キャベツ テンゲンサイ ねぎ<br>みかん バイナップル もも パナナ | E 606 kcal<br>P 19.8 g<br>F 13.9 g<br>Ca 330 mg<br>NaCl 2.1 g |         |      |
| 14<br>(木) | ごはん<br>かきあげ<br>豚肉と野菜のみそ炒め<br>山菜うどん汁<br>牛乳                      | 豚肉 みそ<br>油揚げ<br>牛乳   | 米<br>野菜かきあげ(たまねぎ にんじん こまつな さつまいも てんぷら粉 米油) 大豆油<br>サラダ油 ごま さとう<br>うどん   | ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ<br>わらび なめこ にんじん たまねぎ                        | E 651 kcal<br>P 22.6 g<br>F 20.9 g<br>Ca 311 mg<br>NaCl 2.1 g |         |      |
| 15<br>(金) | チキンカレー<br>ブロッコリーサラダ<br>オレンジ<br>牛乳                              | 鶏肉 チーズ<br>ツナ水煮<br>牛乳   | 米 小麦 サラダ油 じゃがいも カレールウ<br>ノンエッグマヨネーズ  | たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご<br>ブロッコリー キャベツ とうもろこし<br>オレンジ           | E 649 kcal<br>P 22.2 g<br>F 21.4 g<br>Ca 304 mg<br>NaCl 2.7 g |         |      |
| 18<br>(月) | ごはん<br>鶏肉のレモン風味<br>海藻と野菜のサラダ<br>ワンタンスープ<br>牛乳                  | 鶏肉<br>海藻ミックス ツナ水煮<br>ベーコン<br>牛乳  | 米<br>片栗粉 大豆油 さとう<br>砂糖 ごま ごま油<br>ワンタン  | レモン<br>もやし きゅうり にんじん キャベツ<br>こまつな にんじん とうもろこし ねぎ                | E 658 kcal<br>P 24.3 g<br>F 25.7 g<br>Ca 488 mg<br>NaCl 1.9 g |         |      |
| 19<br>(火) | ごはん<br>さばのみそ煮(さば みそ さとう でんぷん)<br>のり ロースハム<br>鶏だんご汁<br>牛乳       | さばのみそ煮(さば みそ さとう でんぷん)<br>のり ロースハム<br>鶏肉<br>牛乳   | 米<br>さとう ごま<br>片栗粉   | ほうれん草 もやし とうもろこし<br>ねぎ しょうが にんじん 干しいたけ だいこん はくさい                | E 593 kcal<br>P 27.1 g<br>F 19.4 g<br>Ca 296 mg<br>NaCl 2.0 g |         |      |
| 20<br>(水) | 親子丼<br>テンゲンサイのごまあえ<br>たまねぎとわかめのみそ汁<br>牛乳                       | 鶏肉 たまご かまぼこ<br>油揚げ<br>わかめ みそ<br>牛乳   | 米 小麦 さとう<br>さとう ごま   | たまねぎ 干しいたけ こまつな<br>テンゲンサイ キャベツ にんじん<br>たまねぎ はくさい ねぎ             | E 587 kcal<br>P 26.4 g<br>F 18.7 g<br>Ca 356 mg<br>NaCl 2.0 g |         |      |
| 21<br>(木) | 食パン/ジャム<br>マカロニのミートソース焼き<br>野菜のスープ煮<br>ヨーグルト<br>牛乳             | 豚肉 牛肉 チーズ<br>ベーコン<br>ヨーグルト<br>牛乳   | 食パン(小麦粉 乳 さとう) /みかんジャム<br>マカロニ オリーブ油<br>じゃがいも  | たまねぎ にんじん しめじ トマト<br>にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー                      | E 619 kcal<br>P 26.8 g<br>F 21.9 g<br>Ca 434 mg<br>NaCl 2.0 g |         |      |
| 22<br>(金) | ごはん<br>ふくらぎのごまがらめ<br>青菜とたまごの酢の物<br>豚汁<br>牛乳                    | ふくらぎ<br>鶏糸卵<br>豚肉 みそ<br>牛乳   | 米<br>大豆油 ごま さとう 片栗粉<br>さとう   | キャベツ にんじん こまつな しょうが<br>こんにゃく にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ             | E 680 kcal<br>P 29.8 g<br>F 24.2 g<br>Ca 326 mg<br>NaCl 1.8 g |         |      |
| 25<br>(月) | ごはん<br>春巻き<br>野菜の中華あえ<br>麻婆豆腐<br>牛乳                            | 豚肉<br>鶏肉 豚肉 とうふ みそ<br>牛乳   | 米<br>はるさめ(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード 醤油 小麦粉 ショートニング 醤油でん粉 しょうが 砂糖 しいたけ 米粉 粉あめ 塩) 大豆油<br>さとう ごま ごま油<br>サラダ油 さとう 片栗粉 ごま油 | 切干大根 にんじん きゅうり もやし<br>たまねぎ にら にんじん 干しいたけ にんにく しょうが              | E 672 kcal<br>P 28.3 g<br>F 25.7 g<br>Ca 377 mg<br>NaCl 2.5 g |         |      |
| 26<br>(火) | ごはん<br>豚肉の甘辛揚げ<br>わかめの酢の物<br>じゃがいもの大豆風味みそ汁<br>牛乳               | 豚肉<br>わかめ かまぼこ<br>大豆 みそ<br>牛乳  | 米<br>米粉 片栗粉 大豆油 さとう<br>さとう<br>じゃがいも  | キャベツ きゅうり にんじん しょうが<br>こまつな 切干大根 にんじん ねぎ                        | E 629 kcal<br>P 25.7 g<br>F 22.4 g<br>Ca 323 mg<br>NaCl 1.9 g |         |      |
| 27<br>(水) | コンソメライス<br>ミートオムレツ<br>ロールスローサラダ<br>ほうれん草の豆乳クリームスープ<br>牛乳       | ミートオムレツ(たまご たまねぎ トマト 牛肉 でん粉 にんじん さとう)<br>ロールスローサラダ<br>鶏肉 豆乳<br>牛乳                                | 米 小麦<br>さとう サラダ油 ノンエッグマヨネーズ<br>バター 米粉 サラダ油   | キャベツ きゅうり とうもろこし<br>ほうれん草 たまねぎ にんじん                             | E 573 kcal<br>P 22.8 g<br>F 19.9 g<br>Ca 287 mg<br>NaCl 1.6 g |         |      |
| 28<br>(木) | ごはん<br>豆腐バーグのお好み焼き風<br>ひじきのスパゲッティサラダ<br>具だくさんのみそ汁<br>牛乳        | とうふハンバーグ(キャベツ たまねぎ じゃがいも ブロッコリー にんじん とうふ 魚すり身 植物油 さとう でん粉) 青のり かつお節<br>ロールスロー ひじき<br>鶏肉 みそ<br>牛乳 | 米<br>大豆油<br>スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも   | とうもろこし ブロッコリー にんじん<br>たまねぎ はくさい ねぎ                              | E 646 kcal<br>P 24.1 g<br>F 23.4 g<br>Ca 291 mg<br>NaCl 2.3 g |         |      |
| 29<br>(金) |  |  |  |   |   |         |      |

※都合により、献立が変更になる場合があります。

