



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・無機質】	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】	
1 (月)	ごはん ハンバーグマトソース マゼアンサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 牛乳	ハンバーグ(鶏肉 豚肉 たまご さとう 植物たんぱく こんにゃく しょうが トマト 大根) 油揚げ みそ 牛乳	米 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	トマト にんじん きゅうり とうもろこし こまつな にんじん たまねぎ もやし	E 642 kcal P 22.6 g F 24.7 g Ca 474 mg NaCl 1.8 g
2 (火)	ごはん さばのしょうゆ焼き 豚肉とアスパラの炒め物 キャベツとえのきのみそ汁 牛乳	さば 豚肉 とうふ みそ 牛乳	米 サラダ油 さとう	アスパラガス もやし にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな キャベツ	E 593 kcal P 26.0 g F 23.5 g Ca 295 mg NaCl 1.8 g
3 (水)	ごはん 海鮮風揚げワンタン(2個) 野菜のナムル 塩ラーメン 牛乳/チーズ(2個)	海鮮ワンタン(小松菜 キャベツ 鶏肉 たまご さとう しょうが こんにゃく 小松菜のみじん切り 植物たんぱく 大根) 豚肉 牛乳/チーズ	米 大豆油 ごま ごま油 中華麺 ごま油	ほうれん草 にんじん もやし にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ねぎ	E 610 kcal P 22.6 g F 19.7 g Ca 338 mg NaCl 2.9 g
4 (木)	ごはん とり肉の青のり風味揚げ かみかみサラダ 根菜のみそ汁 牛乳	鶏肉 青のり さきいか 油揚げ みそ 牛乳	米 片栗粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ごま	切干大根 キャベツ こまつな にんじん だいこん たまねぎ しめじ ほうごう にんじん ねぎ	E 617 kcal P 27.9 g F 21.5 g Ca 328 mg NaCl 1.9 g
5 (金)	しそごはん 厚焼きたまご 大豆とひじきの煮物 厚揚げのみそ汁 牛乳/チョコクレープ	厚焼きたまご(たまご でん粉 さとう 油) 大豆 ひじき さつまあげ 厚揚げ みそ 牛乳	米 麦 さとう じゃがいも チョコクレープ(豆乳、さとう ココア 植物油 米粉 大豆粉)	しそ にんじん いんげん ほうれん草 たまねぎ しめじ ねぎ	E 636 kcal P 23.9 g F 22.6 g Ca 377 mg NaCl 2.8 g
8 (月)	ごはん いわしのおかか煮 切干大根のそぼろ炒め キャベツと油揚げのみそ汁 牛乳	いわしおかか煮(いわし さとう でん粉 かつお節) 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 サラダ油 さとう じゃがいも	切干大根 にんじん 干しいたけ いんげん えのきたけ こまつな キャベツ	E 581 kcal P 24.0 g F 20.7 g Ca 389 mg NaCl 1.7 g
9 (火)	ごはん ちくわのカラー揚げ(2本) 小松菜とチーズのごまあえ ピリ辛豚汁 牛乳	ちくわ チーズ ひじき 豚肉 とうふ みそ 牛乳	米 小麦粉 米粉 大豆油 さとう ごま じゃがいも	こまつな にんじん キャベツ もやし キムチ にんじん だいこん ねぎ	E 570 kcal P 24.5 g F 17.1 g Ca 377 mg NaCl 2.3 g
10 (水)	えびピラフ チキンナゲット(2個) 野菜のコンソメスープ ヨーグルト 牛乳	えび チキンナゲット(とり肉 植物たんぱく パン粉 でん粉 おから さとう 小松菜) ベーコン ヨーグルト 牛乳	米 麦 オリーブ油	たまねぎ ビーマン とうもろこし パプリカ にんにく もやし にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草	E 584 kcal P 23.1 g F 19.0 g Ca 503 mg NaCl 2.7 g
11 (木)	ガーリックトースト シーザー風サラダ チリコンカン いちごゼリー 牛乳	ベーコン チーズ 大豆 鶏肉 豚肉 牛乳	食パン(小麦粉 乳 砂糖) マーガリン オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 オリーブ油 じゃがいも いちごゼリー(いちご さとう 水あめ)	にんにく バセリ キャベツ フロccoliリー にんにく パプリカ きゅうり たまねぎ にんじん トマト	E 609 kcal P 23.3 g F 29.6 g Ca 296 mg NaCl 1.5 g
12 (金)	ごはん ポークしゅうまい(2個) ツナの中華サラダ 坦々春雨スープ 牛乳	ポークしゅうまい(たまご 豚肉 でん粉 しょうが 植物たんぱく しょうが) ツナ水煮 豚肉 みそ 牛乳	米 さとう ごま ごま油 春雨 ごま油 ごま	キャベツ こまつな もやし にんじん いら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	E 608 kcal P 21.1 g F 22.0 g Ca 321 mg NaCl 2.0 g
15 (月)	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き 冷やし中華風サラダ たまねぎと油揚げのみそ汁 牛乳	鶏肉 ロースハム 油揚げ みそ 牛乳	米 さとう 中華麺 さとう ごま ごま油	にんにく キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	E 557 kcal P 27.7 g F 17.3 g Ca 289 mg NaCl 2.0 g
16 (火)	ごはん ふくらぎと大豆のケチャップがらめ きゅうりのごま酢あえ ほうれん草とたまごのみそ汁 牛乳	ふくらぎ 大豆 油揚げ こんが たまご みそ 牛乳	米 大豆油 片栗粉 さとう さとう ごま	にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん ほうれん草 たまねぎ えのきたけ ねぎ	E 688 kcal P 27.7 g F 28.1 g Ca 328 mg NaCl 2.2 g
17 (水)	豚肉と小松菜のチャーハン 中華みそスープ フルーツヨーグルトあえ 牛乳	豚肉 大豆 ベーコン みそ とうふ ヨーグルト 牛乳	米 麦 サラダ油 ごま油 さとう 生クリーム さとう	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし にんじん たまねぎ もやし いら もも みかん バイナップル	E 587 kcal P 20.7 g F 19.7 g Ca 322 mg NaCl 2.1 g
18 (木)	コンソメライス トマトオムレツ コーンとおじゃこのサラダ ミルクスープ 牛乳	トマトオムレツ(たまご でん粉 トマト 砂糖) しらす ベーコン 大豆 牛乳	米 麦 さとう サラダ油 じゃがいも サラダ油	キャベツ フロccoliリー とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれん草	E 559 kcal P 22.4 g F 16.9 g Ca 352 mg NaCl 2.2 g
19 (金)	ごはん 豚カツ ツナとひじきのサラダ しめじととうふのみそ汁 牛乳	豚肉 ツナ水煮 チーズ ひじき 豆腐 みそ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん レモン しめじ たまねぎ ねぎ	E 632 kcal P 27.1 g F 22.6 g Ca 336 mg NaCl 1.9 g
22 (月)	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 野菜のいしる炒め 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	鶏肉 チーズ ちくわ わかめ みそ とうふ 牛乳	米 パン粉 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク サラダ油	こまつな もやし キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ	E 599 kcal P 29.3 g F 18.4 g Ca 368 mg NaCl 2.4 g
23 (火)	ごはん 鮭のから揚げ じゃがいもの炒め物 鶏とごぼうのみそ汁 牛乳	さけ 鶏肉 みそ 牛乳	米 米粉 片栗粉 大豆油 じゃがいも サラダ油 ごま	しょうが にんにく にんじん こんにゃく いんげん にんじん ごぼう たまねぎ こまつな えのきたけ ねぎ	E 594 kcal P 28.0 g F 16.9 g Ca 294 mg NaCl 2.1 g
24 (水)	ツナごはん 米粉たご焼き(2個) 切干大根の彩りあえ なめこのみそ汁 牛乳	ツナ水煮 こんが 油揚げ 米粉のたご焼き(米粉 たご キャベツ さとう) 青のり ロースハム みそ 牛乳	米 麦 さとう 大豆油 さとう ごま油 じゃがいも	にんじん しょうが 切干大根 キャベツ きゅうり にんじん ほうれん草 たまねぎ なめこ ねぎ	E 587 kcal P 20.8 g F 17.8 g Ca 310 mg NaCl 2.9 g
25 (木)	食パン/ジャム マカロニグラタン 野菜のスープ煮 ヨーグルト 牛乳	鶏肉 豆乳 チーズ ベーコン ヨーグルト 牛乳	食パン(小麦粉 さとう 乳)/チョコジャム マカロニ サラダ油 バター 米粉 じゃがいも	たまねぎ しめじ とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ フロccoliリー	E 598 kcal P 26.0 g F 18.8 g Ca 406 mg NaCl 1.8 g
26 (金)	トマトチキンカレー えだまめサラダ メロン 牛乳	鶏肉 いんげん豆 ひじき ロースハム 牛乳	米 麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ 砂糖 ごま ごま油	にんじん たまねぎ にんにく トマト えだまめ もやし にんじん メロン	E 680 kcal P 24.5 g F 20.5 g Ca 301 mg NaCl 3.4 g
29 (月)	ブルコギ丼 野菜のチヂミ トックスープ 牛乳	豚肉 たまご みそ 牛乳	米 麦 さとう ごま油 トック	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし いら 野菜チヂミ(にんじん 米粉 たまねぎ いら マッシュポテト おから でんぷん さとう 植物油 にんにく) ごま油 ごま	E 646 kcal P 24.3 g F 19.6 g Ca 288 mg NaCl 2.9 g
30 (火)	ごはん 豚肉のしょうが炒め おかかあえ じゃがいものわかめのみそ汁 牛乳/冷凍みかん	豚肉 かつお節 わかめ 油揚げ みそ 牛乳	米 サラダ油 さとう さとう じゃがいも	たまねぎ しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし ねぎ みかん	E 582 kcal P 25.9 g F 17.0 g Ca 338 mg NaCl 2.2 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。