

| 日 曜日 | 献立名 | 主 要 材 料 | | | カロリー エネルギー タンパク質 |
|---------|---|-----------------------------------|--------------------------|---|------------------------|
| | | 赤 血や肉や骨になるもの タンパク質・カルシウム・鉄分 | 黄 熱や力になるもの 炭水化物・脂質 | 緑 体の調子を整えるもの ビタミンC・ミネラル | |
| 1 土 | チキンカレー 春雨サラダ ミニトマト | 鶏肉 ハム | 精白米、じゃがいも 春雨、マヨネーズ | 玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参 ミニトマト | 306 Kcal 13.2 g |
| 3 月 | ごはん きのこカレー キャベツとしらすの梅おかか和え ゼリー | 鶏肉 しらす、かつお節 | 精白米 ゼリー | しめじ、玉ねぎ、人参 キャベツ、梅干 | 330 Kcal 7 g |
| 4 火 | ごはん 鮭ソテー もやしとベーコンの炒め物 味噌汁 | 鮭 ベーコン 油揚 | 精白米 バター | もやし、小松菜 キャベツ、小松菜 | 370 Kcal 22 g |
| 5 水 | 炊込みごはん ソーセージのフリッター キャベツのナムル 味噌汁 | 鶏肉 ソーセージ、卵 豆腐、油揚 | 精白米 小麦粉 ごま、ごま油 | ゴボウ、人参 キュウリ、キャベツ、もやし ワカメ | 328 Kcal 9.5 g |
| 6 木 | ごはん キャベツの中華味噌炒め コロッケ ワカメスープ | カニカマ 合挽肉 | 精白米 じゃがいも ごま | キャベツ 玉ねぎ、ミックスベジタブル ワカメ、ネギ | 380 Kcal 9.5 g |
| 7 金 | ごはん 鮭フライ 煮豆 ブロッコリー | 鮭、卵 大豆、油揚 | 精白米 小麦粉、パン粉 こんにやく | 人参、ゴボウ ブロッコリー | 340 Kcal 20 g |
| 8 土 | 焼きそば シューマイ 卵スープ くだもの | 豚肉 シューマイ 卵 | 中華そば | キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ハウレン草 くだもの | 340 Kcal 8.4 g |
| 10 月 | ごはん 春巻 炒り豆腐 ハウレン草とベーコンのスープ | 豚肉 豆腐、竹輪、卵 ベーコン | 精白米 春巻の皮 | 椎茸、人参 玉ねぎ、人参、椎茸 ハウレン草 | 393 Kcal 17.5 g |
| 11 火 | ソフトめん(ミートソース) ポテトサラダ ウインナー炒め ミニトマト | 合挽 ハム ウインナー | ソフトめん じゃがいも、マヨネーズ | 玉ねぎ、トマト キュウリ、人参 ミニトマト | 300 Kcal 11.5 g |
| 12 水 | ごはん 鶏肉カレーマヨ焼き コールスローサラダ 野菜スープ | 鶏肉 ウインナー | 精白米 マヨネーズ ドレッシング | にんにく キャベツ、人参、キュウリ、コーン 玉ねぎ、人参、キャベツ | 388 Kcal 12.7 g |
| 13 木 | ごはん 豚肉生姜焼 しめじともやしのバター炒め 味噌汁 | 豚肉 油揚 | 精白米 バター | 玉ねぎ、生姜 しめじ、もやし キャベツ、人参 | 310 Kcal 12.6 g |
| 14 金 | ごはん かぶとベーコンのカレークリーム煮 マカロニサラダ ミートボール | ベーコン、牛乳 ミートボール | 精白米 バター マカロニ、マヨネーズ | かぶ キュウリ、人参、コーン | 352 Kcal 11.5 g |
| 15 土 | ごはん トマトと豆のチリコンカン ハンパンのピカタ ハウレン草のごま和え | 合挽肉 ハンペン、卵 | 精白米 小麦粉 ごま | トマト、ミックス豆 ハウレン草 | 341 Kcal 15.5 g |

| | | | | | |
|----|--|----------------------|---------------------|---|--------------------|
| 17 | ごはん 揚げ餃子 肉じゃが 味噌汁 | 餃子 豚肉 豆腐、油揚 | 精白米 じゃがいも | 玉ねぎ、人参、インゲン ワカメ | 434 Kcal 18.5 g |
| 18 | ごはん 焼肉丼 酢の物 くだもの | 豚肉 カニカマ | 精白米 | キャベツ キュウリ、ワカメ くだもの | 383 Kcal 11.2 g |
| 19 | ごはん 揚げだし豆腐 ジャーマンポテト 味噌汁 | 豆腐 ウインナー 油揚 | 精白米 片栗粉 じゃがいも | 小松菜、人参、キャベツ | 385 Kcal 14 g |
| 20 | ごはん 鶏唐揚げあんかけ 金平ゴボウ ヨーグルト | 鶏肉 ヨーグルト | 精白米 ごま、ごま油 | 玉ねぎ、人参 ゴボウ、人参 | 324 Kcal 14.1 g |
| 21 | ごはん テリヤキハンバーグ 小松菜の煮浸し ミニゼリー | 合挽肉、卵 油揚 | 精白米 パン粉 ミニゼリー | 玉ねぎ、コーン 小松菜、もやし | 330 Kcal 15.6 g |
| 22 | 春キャベツのお好み焼 ビーンズサラダ ミネストローネ くだもの | 豚肉、竹輪、卵 ベーコン | 小麦粉 マヨネーズ | キャベツ ミックス豆、人参、キュウリ トマト、玉ねぎ、人参 くだもの | 345 Kcal 19.1 g |
| 24 | ごはん 豚肉とキノコのブルコギ風 ポテトフライ ポトフ | 豚肉 ウインナー | 精白米 ごま じゃがいも | しめじ、人参、白ネギ 玉ねぎ、人参、キャベツ | 372 Kcal 16.4 g |
| 25 | ごはん 肉団子のケチャップ炒め キュウリのマヨ和え 野菜スープ | 肉団子 かまぼこ ウインナー | 精白米 マヨネーズ | ミックスベジタブル、玉ねぎ キュウリ キャベツ、人参、玉ねぎ、トマト | 400 Kcal 11.1 g |
| 26 | ごはん 黒ハンペンフライ ひじき煮 味噌汁 | 黒ハンペン、卵 油揚、大豆 | 精白米 パン粉 こんにゃく | ひじき、人参 えのき、ワカメ | 356 Kcal 9.3 g |
| 27 | ごはん 人参とインゲンの肉巻き 煮豆 味噌汁 | 豚肉 大豆、油揚 油揚 | 精白米 こんにゃく | インゲン、人参 ゴボウ、人参 しめじ、小松菜 | 355 Kcal 13.6 g |
| 28 | 中華丼 ワカメスープ 卵焼き ミニトマト | 豚肉、かまぼこ ハム、チーズ、卵 | 精白米 ごま | 白菜、人参 ワカメ、もやし ねぎ ミニトマト | 320 Kcal 16.2 g |
| 29 | ツナの Pasta 竹輪キュウリ コンソメスープ ミニゼリー | ツナ 竹輪 ベーコン | スパゲティ | 水菜、レタス、レモン キュウリ キャベツ、人参 | 324 Kcal 16.5 g |
| -- | | | | | Kcal |
| -- | | | | | g |

くだものは手に入れやすいものに変更する場合があります。