

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 月	ソフトめん(ミートソース) チキンナゲット ごぼうとハムのサラダ くだもの	合挽肉 チキンナゲット(卵) ハム	ソフトめん	玉ねぎ、人参、トマト水煮 ごぼう、きゅうり	357 Kcal 19.5 g
2 火	唐揚サラダごはん 煮豆 野菜スープ ミニゼリー	鶏肉 大豆、油揚 ウインナー	精白米 こんにやく	トマト、レタス 人参、ゴボウ 玉ねぎ、人参、キャベツ	348 Kcal 9.5 g
3 水	ごはん コーンハンバーグ 味噌汁 粉ふき芋、ミニトマト	合挽肉、卵、牛乳 油揚	精白米 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ、コーン 小松菜、えのき ミニトマト	326 Kcal 13.2 g
4 木	きのこのパスタ トマトとキュウリのサラダ もやし中華スープ くだもの	ベーコン ちりめんじゃこ	スパゲティ ごま	しめじ、ホウレン草 トマト、キュウリ もやし	334 Kcal 9 g
5 金	ごはん ピーマンと豚肉の味噌炒め 鮭フライ 味噌汁	豚肉 鮭、卵 油揚	精白米 パン粉	キャベツ、ピーマン キャベツ、小松菜	330 Kcal 7 g
6 土	ごはん チンジャオロースー 竹輪とキュウリの梅肉あえ ヨーグルト	豚肉 竹輪 ヨーグルト	精白米 ごま	ピーマン、もやし、生姜 キュウリ、梅干	382 Kcal 22 g
8 月	ごはん 豚肉のアスパラ巻き 厚揚と小松菜の煮物 野菜スープ	豚肉 厚揚 ウインナー	精白米	アスパラ 小松菜 玉ねぎ、キャベツ、人参	340 Kcal 8.4 g
9 火	ごはん ひじき入がんとどき チンゲン菜のスープ くだもの、ミニトマト	木綿豆腐、卵 ウインナー	精白米 ごま	ひじき、人参、椎茸 チンゲン菜 くだもの、ミニトマト	346 Kcal 11.5 g
10 水	鮭とホウレン草のまぜずし 鶏唐揚 きのこのミネストローネ ミニゼリー	鮭 鶏肉	精白米、ごま	ホウレン草 チンゲン菜、ミックス豆、えのき	388 Kcal 12.7 g
11 木	ごはん ポテマヨクロッケ 金平ゴボウ 味噌汁	卵 油揚	精白米 マヨネーズ、じゃがいも、パン粉 ごま	ホウレン草 人参、ゴボウ キャベツ	380 Kcal 9.5 g
12 金	ツナと茄子のスパゲティ キャベツの昆布和え チーズハンペンフライ くだもの	ツナ ハンペン、チーズ、卵	スパゲティ パン粉	茄子、トマト キャベツ、塩昆布 くだもの	428 Kcal 18 g
13 土	ごはん チーズカツサンド 春雨サラダ ワカメスープ	豚肉、チーズ ハム	精白米 マヨネーズ、春雨 ごま	キュウリ、人参 ワカメ、ニラ、ミニトマト	393 Kcal 17.5 g
15 月	ごはん 豆腐のベーコンステーキ 挽肉とポテトのカレー炒め すまし汁	ベーコン、豆腐 合挽肉	精白米 じゃがいも、片栗粉	ピーマン ゴボウ、人参、大根、三つ葉	341 Kcal 15.5 g

16	ごはん じゃが納豆揚げ パプリカの醤油炒め 中華スープ	納豆 ベーコン	精白米 じゃがいも、片栗粉 春雨	アスパラ、赤・黄パプリカ 人参、コーン、ワカメ	385 Kcal 14 g
17	夏野菜カレー マカロニサラダ レタスとベーコンのスープ くだもの	鶏肉 ハム ベーコン	精白米 マカロニ、マヨネーズ バター	茄子、人参、南瓜、玉ねぎ キュウリ、人参 レタス、人参	390 Kcal 13.8 g
18	サラダラーメン ミートボール ハムのスープ ポテトフライ	ツナ ミートボール ハム	中華麺、マヨネーズ じゃがいも	水菜、コーン もやし、さやえんどう	366 Kcal 10.4 g
19	ごはん チキンのチーズロール コールスローサラダ ワカメスープ	鶏肉、チーズ	精白米 ごま	キャベツ、人参、キュウリ ワカメ、ねぎ	434 Kcal 18.5 g
20	五目そばろごはん ウインナー炒め 沢煮梅 ブロッコリー	鶏挽肉 ウインナー 鶏ササミ	精白米	人参、椎茸、インゲン、生姜 人参、ゴボウ、椎茸 ブロッコリー	383 Kcal 11.2 g
22	ごはん クリームシチュー ピーマン肉づめ くだもの	ベーコン、牛乳 合挽肉	精白米	キャベツ、コーン、玉ねぎ、人参 ピーマン、玉ねぎ	330 Kcal 15.6 g
23	ごはん インゲンのベーコン巻 豆と野菜スープ くだもの	ベーコン ハム	精白米	インゲン、人参 キャベツ、ミックス豆、人参、玉ねぎ	356 Kcal 9.3 g
24	ごはん 鶏照焼 筑前煮 味噌汁	鶏肉 鶏肉、竹輪 油揚	精白米 こんにゃく	ゴボウ、人参 キャベツ、小松菜	345 Kcal 19.1 g
25	冷し中華 豚肉と豆腐の磯辺巻き ブロッコリー ヨーグルト	卵、ハム 豚肉、豆腐 ヨーグルト	中華麺	キュウリ、トマト のり ブロッコリー	345 Kcal 17.6 g
26	ごはん 白身魚の南蛮漬 ササミとキュウリのサラダ くだもの	魚 ササミ	精白米 ごま	人参、玉ねぎ、ピーマン キュウリ、生姜 くだもの	372 Kcal 16.4 g
27	ピラフ コーンコロッケ 味噌汁 くだもの	ベーコン 豚挽肉、卵 油揚、豆腐	精白米 じゃがいも、パン粉	玉ねぎ、ミックスベジタブル 玉ねぎ、コーン ワカメ	400 Kcal 11.1 g
29	ごはん じゃがいもと肉団子のトマト煮 ハムフライ ミニゼリー	肉団子 ハム、卵	精白米 じゃがいも パン粉	トマト、玉ねぎ、ミックスベジタブル	320 Kcal 16.2 g
30	ごはん ピザポテト コンソメスープ ブロッコリー	チーズ、ウインナー ベーコン	精白米 じゃがいも	玉ねぎ 人参、玉ねぎ、キャベツ、コーン ブロッコリー	344 Kcal 19.2 g
31	ごはん 春巻 ベーコンのバター炒め キャベツのミルクスープ	豚挽肉 ベーコン ベーコン、牛乳	精白米 春巻の皮、じゃがいも バター	もやし インゲン、コーン キャベツ	324 Kcal 16.5 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。