

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 金	ツナとキャベツのトマトパスタ 南瓜のヨーグルトサラダ ブロッコリー	ツナ ヨーグルト、レーズン	スパゲティ	キャベツ、ミニトマト 南瓜 ブロッコリー	330Kcal 15.6g
2 土	タコライス コーンとキノコのミルクスープ ミカン	合挽肉 ベーコン、牛乳	精白米	玉ねぎ、トマト、レタス しめじ、コーン、白菜 ミカン	372Kcal 16.4g
4 月	ツナとコーンのまぜごはん 厚揚げ、白菜のトマト煮 リンゴ	ツナ 厚揚げ	精白米	コーン、きゅうり 玉ねぎ、白菜、トマト リンゴ	400Kcal 11.1g
5 火	ごはん 鮭のパン粉焼 ビーンズサラダ 味噌汁	鮭 油揚	精白米 パン粉 マヨネーズ	ミックスビーンズ、人参、きゅうり しめじ、小松菜	345Kcal 19.1g
6 水	ごはん コーンハンバーグ 野菜コンソメスープ トマト	合挽肉 ベーコン	精白米	玉ねぎ、コーン 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン トマト	324Kcal 14.1g
7 木	ごはん 鶏肉の照焼 ビーンズサラダ コンソメスープ	鶏肉 ハム ベーコン	精白米	ミックス豆、人参、きゅうり キャベツ、人参、コーン	410Kcal 17.5g
8 金	チキンカレー マカロニサラダ ミニゼリー	鶏肉 ハム	精白米、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参	306Kcal 13.2g
9 土	キャベツと鮭のチャーハン 筑前煮 豆のスープ	鮭、卵 竹輪 大豆、ハム	精白米、ごま こんにゃく	キャベツ ごぼう、人参 キャベツ、人参、玉ねぎ	330Kcal 13.5g
11 月	ごはん 豚肉の南瓜まき 煮豆 味噌汁	豚肉 大豆、油揚 油揚	精白米 こんにゃく	南瓜 人参、ゴボウ 白菜、大根、人参	434Kcal 18.5g
12 火	鶏肉の照り焼井 ワカメスープ プリン	鶏肉 ごま	精白米 プリン	水菜 ワカメ、ネギ	383Kcal 11.2g
13 水	ごはん ピーマン肉詰め ポトフ	合挽肉 ウインナー	精白米 じゃがいも	ピーマン、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト	310Kcal 12.6g
14 木	ハヤシライス ブロッコリーとウインナーのソテー りんご	豚肉 ウインナー、卵	精白米	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース ブロッコリー りんご	374Kcal 14.3g
15 金	ビビンバ けんちん汁 ミカン	合挽肉 豆腐	精白米 こんにゃく	もやし、ほうれん草 ゴボウ、人参、インゲン ミカン	347Kcal 11g

16	ごはん 鶏肉竜田揚げ	鶏肉	精白米		423Kcal
土	筑前煮 卵スープ	鶏肉 卵	こんにゃく	ゴボウ、人参 チンゲン菜	17.5g
18	ごはん まぐろの磯辺揚げ	まぐろ	精白米		428Kcal
月	豆腐チャンプルー リンゴ	豚肉、豆腐、卵		青のり 人参、しめじ、インゲン リンゴ	23g
19	ごはん ハンパンのピザ風	チーズ、ハム、ハンペン	精白米		318Kcal
火	ミネストローネ			玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、人参、大根 キャベツ、トマト	14g
20	ごはん 豆腐ステーキ	豆腐	精白米		335Kcal
水	ひじき煮 味噌汁	油揚、大豆		人参、ひじき しめじ、白菜、人参	11.5g
21	ごはん 鶏肉の照焼	鶏肉	精白米		410Kcal
木	ビーンズサラダ コンソメスープ	ハム ベーコン		ミックス豆、人参、キュウリ キャベツ、人参、コーン	17.5g
22	親子丼 マカロニサラダ	鶏肉、卵	精白米		339Kcal
金	ワカメスープ	ごま	マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり、人参、コーン ワカメ、ネギ	15.2g
23	ごはん 鶏つくね磯辺焼き	鶏ひき肉	精白米		308Kcal
土	コンソメスープ	ウインナー	麩	生姜、焼きのり 玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト	13.5g
25	チキンライス ポタージュスープ	鶏肉	精白米		409Kcal
月	キャベツ浅漬け プチトマト	チーズ		玉ねぎ、ミックスベジタブル 南瓜、人参、ブロッコリー、玉ねぎ キャベツ、塩昆布 プチトマト	15.1g
26	ごはん 重ねごま味噌カツ	豚肉	精白米		350Kcal
火	味噌汁 苺	豆腐、油揚	ごま	白菜、大根、人参 苺	16.5g
27	ナポリタン 人参しりしり	ウインナー	スパゲティ		326Kcal
水	野菜スープ ブロッコリー	ツナ、卵 ウインナー		玉ねぎ、ピーマン 人参 玉ねぎ、人参、キャベツ ブロッコリー	21.9g
28	ごはん 豆腐ナゲット	鶏挽肉、豆腐	精白米		463Kcal
木	ほうれん草のごま和え 味噌汁		ごま	ほうれん草 エノキ、ワカメ	24.5g
29	ソフトめん(ミートソース) チキンナゲット	合挽肉	ソフトめん		327Kcal
金	ごぼうとハムのサラダ	チキンナゲット(卵) ハム		玉ねぎ、人参、トマト水煮  ごぼう、きゅうり	19.5g
30	親子丼 マカロニサラダ	鶏肉、卵	精白米		361Kcal
土	みそ汁	ハム 油揚	マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、グリーンピース きゅうり、人参 白菜、大根	16.3g

果物は手に入れやす物に変更する場合があります。