

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 水	ごはん 鶏団子白菜クリーム煮 シューマイ 金平ごぼう	鶏挽肉、牛乳 シューマイ	精白米 片栗粉 ごま	白菜、人参、生姜 ごぼう、人参	368 Kcal 10 g
2 木	ごはん 鮭コロッケ ウィンナーと玉ねぎのカレー炒め ワカメスープ	鮭フレーク、卵 ウィンナー	精白米 じゃがいも、パン粉 ごま	玉ねぎ 玉ねぎ、グリーンピース ワカメ、もやし	371 Kcal 9 g
3 金	チキンライス フルーツサラダ 中華スープ	鶏肉 ヨーグルト	精白米、バター 春雨	玉ねぎ、ミックスベジタブル ミカン缶、もも缶 小松菜、人参、コーン	363 Kcal 11.5 g
4 土	あんかけ焼きそば ミートボール さつまいもサラダ	豚肉 ミートボール ハム	中華そば、片栗粉 さつまいも、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン キュウリ	314 Kcal 10.5 g
6 月	親子丼 マカロニサラダ みそ汁 くだもの	鶏肉、卵 ハム 油揚	精白米 マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、グリーンピース キュウリ、人参 大根、白菜	361 Kcal 16.3 g
7 火	ごはん 鮭フライ ポテトサラダ みそ汁	鮭、卵 ハム 油揚	精白米 パン粉 じゃがいも、マヨネーズ	キュウリ、人参 えのき、ワカメ	381 Kcal 17.3 g
8 水	ごはん 白菜たっぷりメンチカツ カニカマとブロッコリーのマヨ炒め コンソメスープ	合挽肉、牛乳、卵 カニカマ ベーコン	精白米 パン粉 マヨネーズ	白菜、玉ねぎ、生姜 ブロッコリー 大根、人参、玉ねぎ、コーン	389 Kcal 16.2 g
9 木	ごはん ササミの青じそフライ コールスローサラダ ミニトマト	ササミ、卵	精白米 小麦粉、パン粉	青じそ、梅肉 キャベツ、人参、キュウリ ミニトマト	328 Kcal 13.6 g
10 金	ごはん 鶏つくね磯辺焼き コンソメスープ くだもの	鶏ひき肉 ウィンナー	精白米 麩	生姜、焼きのり 玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト	308 Kcal 13.5 g
11 土	キノコのスパゲティ チンゲン菜のスクランブルエッグ ごぼうとかぶのスープ	卵、ベーコン ハム、牛乳	スパゲティ、バター	椎茸、エリンギ、しめじ チンゲン菜 ごぼう、かぶ	397 Kcal 20 g
13 月	ごはん まぐろの磯辺揚げ 豆腐チャンプルー くだもの	まぐろ 豚肉、豆腐、卵	精白米	青のり 人参、しめじ くだもの	428 Kcal 23 g
14 火	ごはん ハンパンのピザ風 ミネストローネ くだもの	チーズ、ハム、ハンペン	精白米	玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、人参、大根 キャベツ、トマト	318 Kcal 14 g
15 水	ごはん ピーマン肉詰め ポトフ ミニトマト	合挽肉 ウィンナー	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 ミニトマト	310 Kcal 12.6 g

16	ビビンバ けんちん汁 くだもの	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 くだもの	352 Kcal 11.5 g
17	五目そぼろごはん ハンペンのピカタ コーンスープ くだもの	鶏挽肉 ハンペン、卵	精白米 小麦粉	レンコン、人参、椎茸、生姜 キャベツ、玉ねぎ、クリームコーン	351 Kcal 13 g
18	鶏肉の照り焼井 ワカメスープ プリン	鶏肉	精白米 ごま プリン	水菜 ワカメ、ネギ	383 Kcal 11.2 g
20	ハヤシライス ポテトサラダ くだもの	豚肉 ハム	精白米 じゃがいも、マヨネーズ	しめじ、玉ねぎ 人参、きゅうり くだもの	366 Kcal 10.4 g
21	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	434 Kcal 18.5 g
22	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	345 Kcal 19.1 g
23	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、卵 ベーコン	精白米 パン粉	玉ねぎ、コーン 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン トマト	324 Kcal 14.1 g
24	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 くだもの	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	330 Kcal 15.6 g
25	ツナとコーンのまぜごはん 厚揚げ、白菜のトマト煮 くだもの	ツナ 厚揚げ	精白米	コーン、きゅうり 玉ねぎ、白菜、トマト くだもの	400 Kcal 11.1 g
27	中華丼 ハムフライ ベーコンとチンゲン菜のスープ くだもの	豚肉、かまぼこ ハム、卵 ベーコン	精白米、片栗粉 小麦粉、パン粉	白菜、人参、椎茸 チンゲン菜、生姜	338 Kcal 16.5 g
28	タコライス コーンとキノコのミルクスープ くだもの	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 くだもの	372 Kcal 16.4 g
29	シーフード焼きそば 卵焼き コンソメスープ	シーフードミックス 卵 ベーコン	中華そば、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、パプリカ ミックスベジタブル 大根、人参、インゲン豆	336 Kcal 14 g
30	野菜のあんかけ丼 竹輪きゅうり 餃子スープ	鶏挽肉 竹輪 餃子	精白米、ごま油、片栗粉	玉ねぎ、人参、キャベツ きゅうり 白菜、人参、もやし	327 Kcal 12.3 g
31	ごはん じゃがいもの豚肉まき 煮豆 みそ汁	豚肉 大豆、油揚 豆腐	精白米 じゃがいも こんにゃく	ごぼう、人参 大根、人参、小松菜	348 Kcal 13 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。