



日付 熱量 たんぱ く質 脂質	献立名	使 用 材 料			
		血や肉・骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	そ の 他
3 (月)	さばらぎごはん 豚じゃが	炒り大豆 豚肉	米 強化米 じゃが芋 砂糖 油	糸こんにやく にんじん 玉葱 グリーンピース 大根 もやし 葱	塩 醤油 酒 みりん
689k 27.3g 20.7g	豆腐と大根のみそ汁 牛乳	豆腐 油揚げ みそ 煮干し 鰹節 牛乳			
4 (火)	ごはん 鱈のねぎみそ焼き ほうれん草のサラダ わかめと麩のかきたま汁 牛乳	米 強化米 砂糖 油 砂糖 白玉麩 でん粉	米 強化米 砂糖 油 砂糖 白玉麩 でん粉	生姜 葱 ほうれん草 ホールコーン にんじん	酒 醤油 みりん 酢 塩 こしょう 醤油 塩 醤油
604k 29.9g 19.5g		鱈 みそ 海藻シクス わかめ 鶏卵 鰹節 牛乳			
5 (水)	食パン 豚肉のマーマレード煮 マッシュポテト 玉ねぎとキャベツのスープ 牛乳	食パン (脱脂粉乳入) マーマレードシヤム 砂糖 でん粉 黒砂糖 じゃが芋 バター 油	食パン (脱脂粉乳入) マーマレードシヤム 砂糖 でん粉 黒砂糖 じゃが芋 バター 油	生姜 にんにく パセリ 玉葱 にんじん キャベツ えのき茸	酒 クローブ ローリエ 赤ワイン 醤油 みりん 塩 こしょう 鶏ガラスープ こしょう 醤油 塩 コンソメ
665k 30.5g 25.8g		豚肉 牛乳 生クリーム			
6 (木)	ごはん 納豆みそ 大根のそぼろ煮 干草和え 牛乳	米 強化米 納豆 豚挽肉 みそ 合挽肉 厚揚げ うずら卵 牛乳	米 強化米 油 砂糖 油 じゃが芋 ごま	葱 生姜 大根 糸こんにやく グリーンピース ほうれん草 にんじん もやし	みりん 酒 酢 醤油 みりん 酒 塩 醤油
632k 25.4g 19.5g		牛乳			
7 (金)	コッペパン サーモンシチュー 大根入り海藻サラダ 牛乳	コッペパン (脱脂粉乳入) いんげん豆 鶏肉 鮭 脱脂粉乳 生クリーム 牛乳	コッペパン (脱脂粉乳入) じゃが芋 小麦粉 バター 油	玉葱 にんじん しめじ クリームコーン ごま 油 大根 にんじん キャベツ	オールスパイス こしょう 白ワイン 塩 コンソメ ベイリーフ 鶏ガラスープ 塩 こしょう 醤油 酢
601k 21.6g 22.5g		牛乳			
12 (水)	小型コッペパン 焼きそば おから入りポテトサラダ 牛乳	コッペパン (脱脂粉乳入) 豚肉 おから ヨーグルト 牛乳	コッペパン (脱脂粉乳入) 焼きそば 麺 油 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	にんじん 玉葱 キャベツ 葱 干し椎茸 もやし きゅうり にんじん 赤玉葱	焼きそばソースの素 塩 ウスターソース こしょう 塩 こしょう 酢
694k 23.6g 26.1g					
13 (木)	素入りごはん ぶりの照り焼き きゅうりのごま酢和え わかめと白菜のみそ汁 牛乳	米 強化米 麦 ぶり わかめ 豆腐 油揚げ 鰹節 みそ 煮干し 牛乳	米 強化米 麦 砂糖 練りごま ごま	生姜 きゅうり えのき茸 生姜 大根 白菜 にんじん 葱	酒 みりん 醤油 塩 酢
665k 30.8g 23.2g					
14 (金)	小型コッペパン たらこスパゲティ みそドレッシングサラダ 牛乳	コッペパン (脱脂粉乳入) たらこ みそ 牛乳	コッペパン (脱脂粉乳入) スパゲティ バター 油 ごま油 砂糖 練りごま	玉葱 にんじん しめじ 玉葱 チンゲン菜 キャベツ にんじん	塩 白ワイン 昆布茶 こしょう バシロコ 酢 醤油
583k 22.6g 18.2g					
17 (月)	チキンライス じゃが芋と大根のサラダ 牛乳 ファイバーヨーグルト	鶏肉 米 強化米 バター 油 じゃが芋 牛乳 ファイバーヨーグルト	米 強化米 バター 油 じゃが芋 牛乳 ファイバーヨーグルト	トマトジュース ホールコーン 玉葱 にんじん マッシュルーム グリンピース 大根 にんじん きゅうり ホールコーン	塩 コンソメ こしょう トマトケチャップ 塩 こしょう 酢 醤油
612k 20.3g 14.7g					