

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木	菜の花ごはん	○	豚挽肉	米,炒め油,砂糖	生姜,ホールコーン,菜の花	625 kcal
	鮭の変わり西京焼き		鮭,甘味噌	ノンエッグマヨネーズ,砂糖	にんにく	31.6 g
	すまし汁		絹ごし豆腐		小松菜,人参,えのきたけ,ねぎ	17.9 g
	マスカットゼリー		寒天	砂糖	100%マスカットジュース,レモン果汁	3.4 g
10 金	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン(卵乳なし)		660 kcal
	照り焼きグラタン		鶏モモ肉,調製豆乳,豆乳クリーム(植物性脂肪),豆乳シュレッド	炒め油,砂糖,てんぷん,じゃがいも,マカロニ,サラダ油,乳不使用マーガリン,小麦粉	生姜,玉葱,エリンギ,パセリ	29.6 g
	ミネストローネ		ベーコン	じゃがいも	人参,玉葱,大根,にんにく,ホールトマト	28.9 g
	春キャベツのサラダ			サラダ油	春キャベツ,きゅうり,パプリカ(黄)	3.6 g
13 月	枝豆入り昆布ごはん	○	塩昆布	米	冷凍枝豆	608 kcal
	いかステーキ		いか	てんぷん,揚げ油,サラダ油,砂糖	玉葱	28.8 g
	野菜のあえもの			砂糖	小松菜,キャベツ,大根,人参	16.4 g
	豆腐とわかめの味噌汁		カットわかめ,絹ごし豆腐,赤味噌,白味噌	じゃがいも	ねぎ	3.7 g
14 火	みそすき丼	○	豚肉,焼き豆腐,信州味噌	アルファ化米,炒め油,しらたき,砂糖	玉葱,人参,ごぼう,白菜,えのきたけ,ねぎ,小松菜	713 kcal
	大根と水菜のスープ		カットわかめ		えのきたけ,水菜,大根	31.5 g
	ほうじ茶まんじゅう		調製豆乳,こしあん	小麦粉,砂糖		17.9 g
						2.7 g
15 水	ハニートースト	○		食パン(乳卵なし),乳不使用マーガリン,はちみつ		616 kcal
	ビーンズシチュー		ベーコン,豚肉,大豆,豆乳クリーム(植物性脂肪)	炒め油,じゃがいも,サラダ油,乳不使用マーガリン,小麦粉	人参,玉葱	20.4 g
	寒天サラダ		カット細寒天	サラダ油,ごま油,砂糖	きゅうり,キャベツ,人参,大根	30.8 g
						2.9 g
16 木	筍ごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,砂糖	フレッシュたけのこ	613 kcal
	焼きししゃも		ししゃも			32.3 g
	春雨ソテー		豚モモ肉	炒め油,春雨,ごま油	玉葱,人参,キャベツ,ピーマン	20.0 g
	豚汁		豚モモ肉,絹ごし豆腐,白味噌,赤味噌	炒め油,里芋,こんにゃく	ごぼう,大根,人参,ねぎ	3.9 g
17 金	チキンライス	○	鶏モモ肉	米,炒め油	玉葱,人参,コーン,グリーンピース	689 kcal
	ジュリアンヌスープ		鶏肉		大根,人参,玉葱,いんげん	21.3 g
	黒糖きなこドーナツ		絹ごし豆腐,きな粉	小麦粉,黒砂糖,揚げ油,グラニュー糖		20.3 g
						3.3 g
20 月	スパゲティミートソース	○	豚挽肉,刻み大豆	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,炒め油,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,マッシュルーム,セロリー,バジル	832 kcal
	春キャベツとベーコンのスープ		ベーコン		春キャベツ,人参,ねぎ,えのきたけ,コーン	29.3 g
	いちごのマフィン		調製豆乳	米粉,コーンスターチ,砂糖,サラダ油,はちみつ,粉糖	レモン果汁,いちごジャム(低糖度)	33.4 g
						3.6 g
21 火	ピラフ	○	鶏肉	米,米粒麦,炒め油	玉葱,人参,マッシュルーム,コーン,グリーンピース	740 kcal
	とり肉のハーブ焼き		鶏モモ肉	オリーブ油,パン粉	にんにく,パセリ	28.7 g
	ノンオイルサラダ			砂糖	キャベツ,パプリカ(黄),パプリカ(赤),きゅうり,玉葱	33.8 g
	きのこのクリームスープ		ベーコン,調製豆乳,豆乳クリーム(植物性脂肪)	小麦粉,乳不使用マーガリン,サラダ油	エリンギ,しめじ,玉葱,人参,パセリ	3.8 g
22 水	木島平のごはん	○		米		674 kcal
	鯖の竜田揚げ		鯖	てんぷん,揚げ油	生姜	28.9 g
	青菜のさっぱりあえ				小松菜,白菜,人参	23.8 g
	なめこ汁		絹ごし豆腐,カットわかめ,赤味噌,白味噌		なめこ,大根,ねぎ	2.8 g
23 木	揚げパン	○		コッペパン(乳卵なし),グラニュー糖,揚げ油		657 kcal
	ポトフ		ウィンナー,鶏モモ肉	じゃがいも	大根,人参,玉葱,フロクロー,キャベツ,かぶ,セロリー	24.3 g
	マカロニサラダ			マカロニツイスト,ノンエッグマヨネーズ,サラダ油,砂糖	水菜,きゅうり,パプリカ(赤)	28.4 g
	河内ばんかん				河内ばんかん	3.6 g
24 金	カレーライス	○	豚モモ肉	アルファ化米,炒め油,じゃがいも,小麦粉,乳不使用マーガリン,サラダ油	にんにく,生姜,玉葱,人参	678 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス	砂糖,サラダ油,ごま油	人参,キャベツ,大根,コーン,きゅうり	19.4 g
	つぶつぶゼリー		寒天,ゼラチン	砂糖	みかんジュース(スト),レモン果汁,みかん缶	26.3 g
						3.7 g
28 火	梅若ごはん	○	炊き込みわかめ	米	カリカリ梅刻み	614 kcal
	肉じゃが		豚肉	炒め油,じゃがいも,しらたき,砂糖	生姜,人参,玉葱,いんげん	25.7 g
	大根と油揚げの味噌汁		油揚げ,赤味噌,白味噌		大根,ねぎ,小松菜	14.5 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	3.7 g
30 木	味噌ラーメン	○	豚挽肉,白味噌,赤味噌	蒸し中華めん,炒め油	にんにく,生姜,干し椎茸,もやし,人参,冷凍ホールコーン,ねぎ	660 kcal
	肉だんご		豚挽肉,鶏挽肉	ごま油	玉葱,人参,生姜,干し椎茸	29.3 g
	小松菜とひじきのナムル		千ひじき	ごま油	小松菜,人参,大根,にんにく,生姜	23.2 g
	乳乃豆腐		寒天,調製豆乳	砂糖	みかんレトルト,レモン果汁	3.8 g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。