



日	主食	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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
8/31 木	フォカッチャ	○	鶏モモ肉	フォカッチャ		711 kcal
	ハニーマスタートチキン		鶏モモ肉	小麦粉, はちみつ		32.3 g
	ベーコンポテト		ベーコン	炒め油, じゃがいも	ホールコーン, パセリ	31.4 g
	元気回復ビーフンの冷製パスタ風		かつおツナ, 味噌	ビーフン, 砂糖, ごま油	小松菜, かぼちゃ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ねぎ, えのきたけ, 生姜	4.4 g
	トマトスープ		ベーコン	コンキリエッテ	玉葱, 人参, セロリ, トマト, キャベツ	
1 金	秋味カレー	○	鶏肉	米, 炒め油, さつまいも, 揚げ油, 小麦粉, 乳不使用マーガリン, サラダ油	にんにく, 生姜, 玉葱, しめじ, 人参, なす	726 kcal
	玉葱ドレッシングサラダ			砂糖, サラダ油	人参, もやし, キャベツ, きゅうり, 玉葱	17.4 g
	レモンゼリーポンチ		寒天	砂糖, はちみつ	レモン果汁	23.7 g
						2.7 g
4 月	トマトタンメン	○	鶏挽肉, 刻み大豆	煮し中華めん, ごま油, 砂糖, すりごま, 練りごま	生姜, にんにく, ねぎ, たけのこ, もやし, ニラ, トマト, ホールトマト	798 kcal
	野菜のナムル			ごま油	小松菜, もやし, 大根, 人参	28.7 g
	豆腐ドーナツ		絹ごし豆腐	小麦粉, 砂糖, 揚げ油, 粉糖		31.9 g
						3.9 g
5 火	ころころマーボー丼	○	豚挽肉, 刻み大豆, 押し豆腐	米, 炒め油, 揚げ油, 砂糖, ごま油, でんぶ	生姜, にんにく, ねぎ, たけのこ, 赤ピーマン, なす	679 kcal
	中華スープ		豚モモ肉, 生わかめ, けずり	ごま油	人参, もやし, ねぎ, 生姜	27.1 g
	ぶどうゼリー		アガー, 寒天	砂糖	ぶどうストレートジュース	21.1 g
						3.1 g
6 水	ごはん	○	米	米		758 kcal
	さっぱりチキンカツ		鶏モモ肉, おかか	砂糖, 小麦粉, パン粉, 揚げ油	梅肉, 大葉	29.9 g
	味噌ドレサラダ		白味噌	じゃがいも, 揚げ油, サラダ油, 砂糖	人参, 冷凍ホールコーン, きゅうり, キャベツ, もやし	28.6 g
	チンゲン菜のスープ		鶏モモ肉, 絹ごし豆腐, けずり	でんぶ	人参, えのきたけ, ねぎ, チンゲン菜	3.1 g
7 木	ソース焼きそば	○	豚肉, 青のり	煮し中華めん, 炒め油	人参, 玉葱, ねぎ, もやし, キャベツ, 干し椎茸, 筍	677 kcal
	卵とニラのスープ		鶏モモ肉, 絹ごし豆腐, 卵, けずり	でんぶ	玉葱, 人参, ニラ, 冷凍ホールコーン	26.7 g
	さつまいもアンダギー		豆乳	さつまいも, でんぶ, 砂糖, 揚げ油		22.1 g
						4.4 g
8 金	鮭寿司	○	鮭, 刻みのり	米, 砂糖	いんげん	739 kcal
	とんカラリン		豚肉	でんぶ, 小麦粉, 揚げ油, 砂糖	にんにく, 生姜, ねぎ	34.7 g
	野菜の味噌和え		白味噌	砂糖, サラダ油	人参, もやし, きゅうり, キャベツ	27.9 g
	菊の花のすまし汁		鶏肉, けずり		小松菜, 人参, えのきたけ, ねぎ, 菊の花	4.6 g
11 月	ガーリックトースト	○		ソフトフランスパン, 乳不使用マーガリン	パセリ	816 kcal
	ペンネのトマトソース		ベーコン, 鶏モモ肉, かつおツナ	ペンネ, オリーブ油, 揚げ油, 砂糖	にんにく, マッシュルーム, 玉葱, 人参, ピーマン, なす, ホールトマト	28.8 g
	ポトフ		ウィンナー, ベーコン	じゃがいも	人参, 玉葱, キャベツ, セロリ, ブロッコリー	38.1 g
						3.9 g
12 火	レタスチャーハン	○	焼き豚	米, 炒め油	人参, ねぎ, レタス, ホールコーン	579 kcal
	豆腐しゅうまい		鶏挽肉, 押し豆腐	でんぶ, ごま油, 砂糖, しゅうまいの皮	玉葱, 生姜	26.1 g
	系寒天のサラダ		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	17.0 g
	キムチ入り野菜スープ		豚モモ肉, 生わかめ, けずり	でんぶ	玉葱, キムチ, もやし, 人参, ねぎ	4.9 g
13 水	肉うどん	○	豚バラ肉, 油揚げ	冷凍うどん	人参, ねぎ, 小松菜	657 kcal
	バリバリサラダ			じゃがいも, 揚げ油, サラダ油, 砂糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, もやし, 人参, 玉葱	24.3 g
	なすカレー蒸しパン		豆乳, 豚挽肉, 刻み大豆	蒸しパンミックス, サラダ油, 炒め油, 小麦粉	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, なす	26.8 g
						3.3 g
14 木	さんまのかばやき丼	○	さんま	米, でんぶ, 揚げ油, 砂糖	生姜	837 kcal
	けんちん汁		鶏肉, 油揚げ, けずり	里芋, こんにゃく	大根, 人参, ごぼう, ねぎ	32.8 g
	きゃべつの塩昆布和え		塩昆布	ごま油	キャベツ, きゅうり, 人参	32.3 g
	抹茶豆乳・小豆あん		豆乳, アガー, あずき	砂糖, 三温糖, でんぶ		3.9 g
15 金	豆入りひじきごはん	○	大豆, 干ひじき, 鶏モモ肉, 油揚げ	米, 系こんにゃく, 炒め油, 砂糖	人参, 干し椎茸, グリンピース	691 kcal
	魚のパベキューソース		まんだい	でんぶ, 揚げ油, サラダ油, 砂糖	玉葱, にんにく	36.6 g
	茹で野菜のごま酢かけ		おかか	砂糖, すりごま	キャベツ, 人参, もやし, ほうれんそう	23.3 g
	味噌汁		生わかめ, 絹ごし豆腐, 赤味噌, 白味噌, けずり		ねぎ	5.2 g
19 火	こぎつねごはん	○	油揚げ	米, 砂糖	小松菜, 人参	710 kcal
	肉じゃがうま煮		豚肉, 生揚げ, さつま揚げ	炒め油, じゃがいも, 系こんにゃく, 砂糖	人参, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, いんげん	28.5 g
	野菜のおかか和え		おかか	ノンエッグマヨネーズ	小松菜, もやし, 人参, キャベツ	22.9 g
	巨峰				巨峰	3.2 g
20 水	中華丼	○	豚肉, いか, えび, うずら卵	米, 炒め油, ごま油, でんぶ	生姜, 筍, 人参, 玉葱, 白菜, きくらげ, チンゲン菜, にんにく	668 kcal
	若布スープ		豚モモ肉, 生わかめ, 絹ごし豆腐, けずり	ごま油	人参, もやし, ねぎ, 生姜	28.1 g
	キラキラポンチ		寒天	砂糖	グレープフルーツジュース, みかんレトルト, 黄桃レトルト, バイナレトルト, レモン	16.4 g
						3.7 g
22 金	しょうゆラーメン	○	豚バラ肉, 生わかめ	煮し中華めん, 炒め油	にんにく, 生姜, 人参, ねぎ, もやし	626 kcal
	揚げワタン		豚挽肉	ごま油, でんぶ, ワタンの皮, 揚げ油	にんにく, 生姜, キャベツ, ねぎ, ニラ	25.4 g
	パンパングーサラダ		鶏肉ささ身, 赤味噌	砂糖, ごま油, 白ごま	きゅうり, もやし, 人参	21.7 g
	つぶつぶゼリー		寒天, ゼラチン	砂糖	みかんジュース, レモン果汁, みかんレトルト	4.5 g
25 月	デジクッパ	○	豚モモ肉 糸切り	米, ごま油	にんにく, 筍, ねぎ, 人参, 大根, 干し椎茸, ニラ	677 kcal
	韓国風のりサラダ		刻みのり	砂糖, ごま油, すりごま	ほうれんそう, もやし, 人参, きゅうり	21.2 g
	さつまくん		豆乳	さつまいも, スパイスドック, 砂糖, 揚げ油		20.4 g
						2.4 g
26 火	チキンライス	○	鶏モモ肉	米, 乳不使用マーガリン, 炒め油	玉葱, 人参, マッシュルーム, 冷凍ホールコーン, グリンピース	712 kcal
	魚のポテチー焼き		アブラカレイ, ピザチーズ	乳不使用マーガリン, じゃがいも	にんにく, パセリ	32.1 g
	白菜とベーコンのスープ		ベーコン, けずり	春雨, ごま油	白菜, 人参, もやし	23.1 g
	コロコロヒーゼリー		寒天, 豆乳	砂糖		4.4 g
27 水	にんにくチャーハン	○	焼き豚	米, 炒め油	にんにく, ねぎ	604 kcal
	ししゃものバリバリ揚げ		ししゃも	でんぶ, 餃子の皮, 揚げ油	大葉	25.2 g
	野菜炒め		ウィンナー	炒め油, でんぶ	玉葱, 人参, キャベツ, ニラ, もやし, にんにく	18.9 g
	中華風コンソースープ		豚肉, けずり	春雨, でんぶ	人参, 玉葱, ニラ, 冷凍ホールコーン	4.4 g
28 木	カレモア	○	鶏肉	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, 砂糖	玉葱, 人参, パプリカ, パプリカ	724 kcal
	サバスイ風サラダ		いか	春雨, サラダ油, ごま油, 砂糖	人参, キャベツ, きゅうり, 玉葱, レモン果汁	20.1 g
	梨				梨	25.0 g
						3.5 g
29 金	まいたけごはん	○	豚肉, 油揚げ	米, 砂糖	白まいたけ, 小松菜	799 kcal
	鶏肉と里芋のうま煮		鶏モモ肉, 生揚げ	炒め油, こんにゃく, 里芋, 砂糖	ごぼう, 人参, 筍, 干し椎茸	35.6 g
	味噌汁		油揚げ, 生わかめ, 赤味噌, 白味噌, けずり		大根, ねぎ	23.1 g
	月見団子			白玉粉, 砂糖, 黒みつ	かぼちゃペースト	5.2 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。