

日曜日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	I類* kcal	たんぱく質 g	脂質 g
2	木	ごはん		厚揚げと豚肉の味噌炒め タコのコチュマリネ	★飲用牛乳 豚肉 豚ばら 生揚げ 味噌 たこ 昆布	しょうが ピーマン キャベツ 人参 干し椎茸 胡瓜 だいこん 赤パプリカ	米 炒め油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま	778	33.5	29.1
3	金	雑穀ご飯		さばの味噌煮 切干大根のごま酢和え けんちん汁 ★梨 金目の煮付け	★飲用牛乳 さば 味噌 木綿豆腐 油揚げ 昆布 かつお節	しょうが もやし 人参 胡瓜 切干しだいこん ごぼう だいこん ねぎ ★なし	米 大麦 きびあわ 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま ひまわり油 こんにやく さといも	702	28.4	20.3
6	月	十五夜献立 栗ごはん		具だくさん味噌汁 月見だんご	★飲用牛乳 きんめだい かつお節 味噌 きな粉	しょうが だいこん 人参 ごぼう しめじ ねぎ ごまつな	米 もち米 日本ぐり 黒いりごま 砂糖 じゃがいも 白玉粉 ごま	857	33.7	18.0
7	火	ごはん		いかのチリソース ささみサラダ ★かきたま汁	★飲用牛乳 いか 鶏若鶏肉ささ身 かつお節 とりもも肉 ごま ★たまご	にんにく しょうが ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 ごまつな	米 揚げ油 かたくり粉 ごま油 三温糖 砂糖	725	35.6	21.8
8	水	キムチチャーハン		ししゃものフライ ツナと小松菜のごまサラダ ★ブルーベリーケーキ	豚肩 ★飲用牛乳 ししゃも ツナ缶 ★たまご ★牛乳	人参 キムチ ピーマン もやし ごまつな ブルーベリー	米 大麦 ひまわり油 ごま 小麦粉 パン粉 揚げ油 黒いりごま ごま油 砂糖 ★バター	898	28.8	39.2
14	火	ホイコーロー丼		★いら玉スープ ★梨	豚肉 ★飲用牛乳 鶏肉 ★たまご	にんにく しょうが ねぎ キャベツ ピーマン しめじ いら ★なし	米 大麦 炒め油 砂糖 ごま油 かたくり粉	791	32.8	26.7
15	水	ごはん		鮭のみそにんにく焼き ひじきのナムル 豆腐とわかめの味噌汁	★飲用牛乳 しらすさけ 味噌 ひじき 生わかめ 絹ごし豆腐	にんにく ねぎ ごまつな 人参 もやし しょうが	米 ごま油 砂糖 ごま	645	34.3	17.6
16	木	★チョコチップパン		★マカロニグラタン カラフルサラダ ぶどう	★飲用牛乳 とりもも肉 ごま むきえび ★牛乳 ★チーズ	玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ 胡瓜 赤ピーマン 黄ピーマン ぶどう	★チョコチップパン マカロニ 炒め油 小麦粉 ★バター 砂糖	857	32.5	37.3
17	金	ごはん		★肉団子の甘酢あんかけ 中華酢和え ★フルーツヨーグルト和え	★飲用牛乳 豚ひき肉 おから ★たまご 押し豆腐	★飲用牛乳 鶏肉 人参 しょうが キャベツ 大豆もやし 胡瓜 パプリカ 手ピット みかん缶 ☆りんごバナナ	米 炒め油 かたくり粉 揚げ油 砂糖 緑豆はるさめ ごま油	837	32.0	27.2
18	土	★ブラックカレーライス		海藻サラダ 柿	豚肉 ひじき ★飲用牛乳 わかめ 赤とさかのり	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ 人参 ホールコーン缶 かき	米 大麦 炒め油 ★バター 小麦粉 三温糖 ごま ごま油	754	23.2	21.5
21	火	わかめご飯		★さんが焼き 切干大根のごま酢和え 吉野汁	炊き込みわかめ しらす干し ★飲用牛乳 あじすり身 豚ひき肉 大豆 ★たまご 味噌 かつお節 とり肉 油揚げ ペーパードライ	玉葱 しょうが しそ葉 胡瓜 切干しだいこん 人参 もやし だいこん ねぎ 根みつば	米 麦 ごま 砂糖 かたくり粉 白すりごま 計り うどん	745	35.4	23.3
22	水	カレーピラフ		クリスピーチキン ★わかめとたまごのスープ ぶどう	★飲用牛乳 鶏むね肉 豚肩 木綿豆腐 ★たまご わかめ	玉葱 人参 ホールコーン缶 たけのこ ピーマン にんにく ねぎ ぶどう	米 オリーブ油 ひまわり油 小麦粉 コーンフレーク 揚げ油 かたくり粉 ごま油	852	36.8	27.9
23	木	ツナおろしスパゲッティ		コーンのごまドレサラダ ★アップルパイ 紅玉使用!	ツナ缶 のり ★飲用牛乳 ねりごま	だいこん キャベツ ごまつな 人参 ホールコーン缶 ☆りんご りんごジャム レモン	スパゲッティ ひまわり油 砂糖 白すりごま ★パイ皮 ★バター	864	28.6	38.0
24	金	かつおめし		ぐる煮 さつまいもの味噌汁 ゆずゼリー	かつお 角切り のり ★飲用牛乳 かつお節 さつま揚げ 生揚げ 油揚げ 味噌 アガー	しょうが にんにく ねぎ さやいんげん 人参 ごぼう だいこん 干し椎茸 ゆず ナタデココ	米 かたくり粉 米粉 揚げ油 炒め油 砂糖 ごま こんにやく さといも さつまいも	713	29.6	18.2
27	月	ごはん		肉豆腐 ☆さつまいもとりんごの甘煮	★飲用牛乳 牛肉 焼き豆腐 かつお加工品	えのきたけ しょうが 人参 玉葱 しめじ はくさい しゅんぎく ☆りんご	米 しらたき 砂糖 さつまいも	777	33.9	21.0
28	火	新潟郷土料理 ★タレカツ丼		沢煮椀 区陸のゲンを担いで..	豚ひれ ★飲用牛乳 かつお節 昆布 豚肉	しょうが ごぼう 干し椎茸 人参 だいこん えのきたけ たけのこ ねぎ かき	米 大麦 小麦粉 パン粉 揚げ油 中ざら糖 かたくり粉	804	33.4	19.2
30	木	服部コラボ 麦ごはん		メカジキの唐あげ生妻ソース あおさと根菜の味噌汁 みかん	★飲用牛乳 めかじき あおさ 味噌	キャベツ 玉葱 赤ピーマン 黄ピーマン なら えのきたけ にんにく しょうが れんこん はくさい みかん	米 大麦 揚げ油 炒め油 砂糖 ごま油 かたくり粉 さといも	774	30.4	26.0
31	金	★フレンチトースト		★パンブキンシチュー ビーンズサラダ	★たまご ★牛乳 ★飲用牛乳 鶏肉 レンズまめ ★粉チーズ ロースハム いんげんまめ ひよこまめ	人参 玉葱 かぼちゃ マッシュルーム さやいんげん 胡瓜 キャベツ にんにく	★無塩食パン ★バター 砂糖 はちみつ 炒め油 じゃがいも 小麦粉 ひまわり油	852	33.6	34.5

※都合により献立が変更になる場合があります
 ※アレルギー対応食品には★印を表示しています