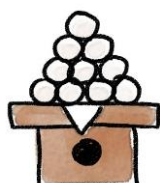


日 (曜)	献立名 毎日牛乳が付きます	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料 その他	エネルギーkcal	
		おもに体をつくる		おもにエネルギーのもとになる		タンパク質g	
		肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等	おもに体の調子をととのえる		塩分g	
19 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			607 27.3 1.7	
	豚肉とキャベツのピリ辛炒め	豚肉 厚あげ	油 砂糖 でん粉 ごま油	キャベツ 青ピーマン ねぎ にんじん たまねぎ しょうが	酒 しょうゆ 豆板醤		
	まめまめサラダ	ハム 大豆 油	砂糖 油	とうもろこし きゅうり にんじん むきえだまめ	塩 酢 しょうゆ こしょう		
20 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			618 32.3 2.8	
	魚のみそ汁	とうふ たら(魚) あぶらあげ みそ		しょうが たまねぎ にんじん えのき ねぎ かぼちゃ	酒 煮干し(だし用)		
	千切り大根のオーロラサラダ	まぐろ チーズ	マヨネーズ	千切大根 にんじん きゅうり	ケチャップ		
21 (木)	コッペパン 牛乳	牛乳	コッペパン			588 21.6 2.7	
	南瓜コロッケ		パン粉 ジャがいも 砂糖 油 でん粉 小麦粉	かぼちゃ たまねぎ	塩		
	ブロッコリー			ブロッコリー 赤しそ	塩		
	野菜スープ	鶏肉		たまねぎ にんじん とうもろ こし キャベツ ほうれんそう	がらスープ しょうゆ 塩 酒		
22 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			559 22.8 2.2	
	鶏肉のごまみそ煮	鶏肉 厚あげ ちくわ みそ 大豆	油 砂糖 ごま	にんじん だいこん れんこん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒		
	和風サラダ	かにかま わかめ	砂糖 油	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢		
25 (月)	減量麦ご飯 牛乳	牛乳	米 麦			592 27.4 2.7	
	キムチ担々麺	豚肉 油揚げ	中華麺 ごま ごま油	白菜キムチ にんにく にんじん なら もやし こまつな しいたけ しょうが	豆板醤 酒 がらスープ しょうゆ		
	中華あえ	ハム 卵	油 砂糖 ごま油	にんじん きゅうり キャベツ	酢 しょうゆ		
26 (火)	くりごはん 牛乳	牛乳	米 粟		酒 塩	615 25.1 2	
	いわしおかか煮	いわし かつおぶし	砂糖		しょうゆ 酒・ みりん		
	きゃべつのゆかりあえ		砂糖	キャベツ きゅうり 赤しそ	塩		
	きのこの山里汁	厚あげ	さといも	ごぼう しいたけ えのきたけ ぶなしめじ にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうゆ 煮干し(だし用)		
27 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			614 25.2 2.6	
	千切り大根の炒め煮	魚すみり天ぷら 鶏肉	油 砂糖	千切大根 にんじん こんにゃく 干しいたけ いんげん	酒 しょうゆ みりん		
	さつま汁	鶏肉 とうふ みそ	さつまいも	にんじん ごぼう こまつな ねぎ	煮干し(だし用) 酒		
28 (木)	トマトチキンカレーライス 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 麦 ジャがいも 油	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが	がらスープ 塩 カレー粉 カレールー ケチャップ こしょう しょうゆ	601 20.8 2.4	
	コーンとチーズのサラダ	チーズ	砂糖 油	キャベツ きゅうり とうもろ こし	酢 塩 しょうゆ こしょう		
29 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			598 23 1.4	
	お月見ゼリー				お月見ゼリー		
	里芋のそぼろ煮	鶏肉 豚肉 厚あげ	さといも 油 砂糖	たまねぎ にんじん むき枝豆 こんにゃく しいたけ れんこ ん	しょうゆ 酒 みりん		
	小松菜のおかかあえ	かつおぶし	砂糖	こまつな もやし にんじん	しょうゆ		

※ 天候やその他の都合で変更になる場合もあります。



栄養素	エネルギー kcal	たんぱく %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン		塩分相当 g	食物繊維 g
						A μg RE	C mg		
基準値	650	13~20%	20~30%	350	3.0	200	20	2未満	5.0
月平均	655	15.3	26.8	322	2.5	282	29	2.3	4.9

