

献立表



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (金)	三色そばろ丼 みそ汁(たまねぎ・わかめ) かぼちゃの甘煮 バナナ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ	バナナ、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	ホームパイ牛乳 ビスコ牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.8 g 塩分 1.8 g	18 (月)	豆腐のカレー風味丼 はるさめスープ きゅうりのゆかりあえ オレンジ	米、食パン、さつまいも、油、砂糖、はるさめ、米粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、バター	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、もやし、エリンギ、にんじん、にら	ケチャップ、中華だし、酒、食塩、しょうゆ、カレー粉	ミニゼリー牛乳 ホームパイ牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.8 g 塩分 1.8 g
02 (土)	御飯 みそ汁(わかめ・もやし) あじのから揚げ 春雨と卵のサラダ	米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、あじ、卵、ハム、米みそ	もやし、きゅうり、にんじん、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	クッキー牛乳 せむべい牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.5 g 塩分 2.0 g	19 (火)	コッペパン コンソープ 煮込みハンバーグ アスパラガスと人参のサラダ	コッペパン、白玉粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵	クリームコーン缶、グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、こしょう	ラムネ牛乳 みどり白玉牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 26.8 g 塩分 2.1 g
04 (月)	カレーバイキング ナン きゅうりの昆布あえ いちご	ナン、じゃがいも、ホットケーキ粉、米粉、油	牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏もも肉、つぶしあん、卵	たまねぎ、いちご、きゅうり、にんじん、キャベツ、りんご、塩こんぶ、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉	クラッカー牛乳 ごち焼き牛乳	エネルギー 747 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 30.2 g 塩分 2.4 g	20 (水)	みそ汁(かぼちゃ・なす) たらこの磯辺焼き 豆腐の和え物	米、スバゲティ、米粉、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、ウインナー、米みそ	かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、なす、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	塩せんべい牛乳 ナポリタン牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 16.1 g 塩分 1.5 g
05 (火)	御飯 みそ汁(はくさい・厚揚げ) たらこのケチャップあんかけ 春雨ともやしの炒め物	米、はるさめ、コーンフレーク、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、たら、生揚げ、米みそ、バター	はくさい、たまねぎ、にんじん、干しひょうたん、もやし、コーン缶、しめじ、ピーマン、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、コンソメ、食塩	ビスコ牛乳 オートミールスナック牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.7 g 塩分 1.9 g	21 (木)	ひじきごはん かぼちゃチップ 五目みそ汁 かれいの照り焼き もやしと人参のナムル	米、フライドポテト、油、ごま油、こま	牛乳、かれい、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ	もやし、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、しいたけ、えのきたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ホームパイ牛乳 フライドポテト牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 21.8 g 塩分 1.8 g
06 (水)	ハリハリわかめ御飯 中華スープ(チンゲン菜・えのき) マーボー豆腐 ほうれん草のごま和え	米、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、わかめ	しょうゆ、酒、中華だし、食塩	塩せんべい牛乳 ぶどうゼリー ラムネ牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.4 g 塩分 1.6 g	22 (金)	御飯 粉ふき芋 みそ汁(キャベツ・あげ) 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の和え物	米、じゃがいも、ロールパン、黒砂糖、油	牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	クラッカー牛乳 黒糖パン牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 22.3 g 塩分 1.6 g
07 (木)	焼きそば メンチカツ 小松菜のサラダ	焼きそばめん、小麦粉、米、油、砂糖、パン粉、ごま、でん粉	牛乳、豚肉、いわし、鶏むね肉、米みそ	キャベツ、ごまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、とうもろこし、ひじき、あおのり	ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩	ミニゼリー牛乳 みぞ焼きおにぎり 小魚 ほうじ茶	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 23.4 g 塩分 2.5 g	23 (土)	ナポリタン 野菜スープ ヨーグルト	スバゲティ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、卵、ウインナー	ぶどう濃縮果汁、ぶどう、ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、レモン果汁、かんでん、わかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	クッキー牛乳 ぶどうゼリー牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.4 g 塩分 2.3 g
08 (金)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・なす) 赤魚の煮つけ 卵の花	米、米粉、油、砂糖	牛乳、あかうお、鶏ひき肉、おから、豆腐、米みそ	かぼちゃ、にんじん、なす、ねぎ、えのきたけ、レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	ラムネ牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.8 g 塩分 1.7 g	25 (月)	きつねそうめん 豚肉と野菜のごま炒め バナナ	そうめん、米、油、ごま	牛乳、豚肉、豚ひき肉、油揚げ	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ごまつな、グリーンアスパラガス、えのきたけ、ねぎ、ピーマン、ひじき、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	塩せんべい牛乳 チャーハン ほうじ茶	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.0 g 塩分 2.5 g
09 (土)	野菜そばろ丼 みそ汁(さといも・ねぎ) りんご	米、さといも、砂糖、油、米粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、米みそ	ぶどう濃縮果汁、ぶどう、りんご、たまねぎ、ごまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ、レモン果汁、かんでん、わかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	塩せんべい牛乳 ぶどうゼリー牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.6 g 塩分 1.5 g	26 (火)	御飯 みそ汁(豆腐・だいこん) 鯖の西京焼き 春野菜のサラダ	じゃがいも、米、油、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、さわか、木綿豆腐、米みそ	キャベツ、だいこん、スナップエンドウ、ごまつな、グリーンアスパラガス、カリフラワー、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ、酒、食塩	ビスコ牛乳 いもち牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 22.2 g 塩分 1.7 g
11 (月)	たけのご混ぜ御飯 すまし汁(だいこん・わかめ) 鶏肉の照り焼き 菜花のしらす和え	米、さといも、米粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、卵、しらす干し、油揚げ	プロッコリー、なばな、りんご、だいこん、キャベツ、たけのこ、にんじん、干しひょうたん、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	塩せんべい牛乳 りんごの蒸しパン 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 19.9 g 塩分 2.0 g	27 (水)	菜飯 鶏だんご鍋 昆布の煮物 ゆでスナックエンドウ	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、無塩バター	キャベツ、にんじん、スナップエンドウ、ごまつな、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、こんぶ、しょうが	酒、しょうゆ、食塩、中華だし、食塩	ミニゼリー牛乳 スイートポテト牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.5 g 塩分 1.4 g
12 (火)	食パン 豆腐スープ 豆腐のナゲット プロッコリーとひじきのサラダ	食パン、米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、木綿豆腐	プロッコリー、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、ねぎ、れんこん、ピーマン、塩こんぶ、焼き、ひじき、にんにく、しょうが	食塩、コンソメ、しょうゆ、こしょう	ホームパイ牛乳 おにぎり(塩こんぶ) ほうじ茶	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.1 g 塩分 2.0 g	28 (木)	コッペパン かぶのスープ 白身魚のフライ キャベツのパンサラダ	コッペパン、米、パン粉、米粉、油、マヨネーズ、ごま油	牛乳、たら、ベーコン、チーズ、しらす干し、かつお節	かぶ、キャベツ、パイン缶、かぶ、栗、にんじん、ねぎ、わかめ	酢、コンソメ、食塩、しょうゆ	ラムネ牛乳 おにぎり(しらす・ねぎ) ほうじ茶	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.4 g 塩分 2.2 g
13 (水)	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) 肉じゃが 小松菜のごま和え	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉、豆腐、ツナ缶、米みそ	ごまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、さやえんどう、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	クッキー牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 22.8 g 塩分 1.6 g	30 (土)	御飯 牛乳 鶏肉の香り揚げ みそ汁(なめこ・ねぎ) もやしとわかめのナムル	米、片栗粉、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、しらす干し、米みそ、卵	もやし、にんじん、ねぎ、なめこ、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	塩せんべい牛乳 ヨーグルト	エネルギー 374 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 11.3 g 塩分 1.4 g
14 (木)	御飯 豚汁 豆腐のコーンみそ焼き いんげんとささ身のマヨネーズあえ	米、さつまいも、板こんにやく、マヨネーズ、葱、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉、いわし、鶏ささ身、米みそ	だいこん、いんげん、にんじん、クリームコーン缶、ねぎ、しめじ、こぼろ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	クラッカー牛乳 蒸し芋 小魚 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 18.7 g 塩分 1.5 g	☆4月4日は誕生会メニューです。 ☆カレーのバイキングを行います(チキン、キーマカレー、豚肉カレー)							
15 (金)	御飯 もも缶 みそ汁(さつまいも・チンゲン菜) 赤魚の酒蒸し ひじきの煮物	米、さつまいも、米粉、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、さけ、豚肉、米みそ、油揚げ、かつお節	もも缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、えのきたけ、とうもろこし、ねぎ、さやえんどう、ひじき、切り干しだいこん、レモン果汁、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、中華ソース、みりん、食塩、こしょう	塩せんべい牛乳 米粉お好み焼き 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 15.2 g 塩分 1.8 g	☆食材の都合により、献立に変更が生じる場合があります。 変更の際は玄関のお知らせをご覧ください。							
16 (土)	焼きうどん メンチカツ きゅうりとコーンのサラダ	うどん、小麦粉、油、和風ドレッシング、砂糖、ごま油、パン粉、でん粉	豚肉、鶏むね肉、さけ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン缶	しょうゆ、食塩	ビスコ牛乳 ヨーグルト	エネルギー 279 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 7.7 g 塩分 1.4 g	☆旬の食材 さより めばち たけのこ アスパラ あまなつ							

