

献立表



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	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 (水)	御飯 みそ汁(こまつな・たまねぎ) コロッケ ひじきのツナ酢あえ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、鶏むね肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、いんげん、塩こんぶ、ひじき、焼きのり	かつお・昆布だし汁、中華ソース、酢、こしょう、食塩、こしょう	牛乳 おにぎり(塩こんぶ) ほうじ茶	エネルギー 572 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.1 g 塩分 1.6 g	18 (土)	肉みそうどん 野菜スープ アジのマリネ	うどん、さつまいも、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、アジ、豚ひき肉、米みそ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、黄ピーマン	酒、酢、しょうゆ、中華だしの素、コンソメ、食塩	牛乳 ビスコ ミニゼリー 牛乳	エネルギー 428 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 22.1 g 塩分 2.0 g
02 (木)	御飯 野菜のスープ ハンバーグ マゼドアンサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、無塩バター、ハム、卵	オレゴン、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、コーン、アスパラ、ねぎ、えのき、にんにく	酒、食塩、コンソメ、ナツメグ	牛乳 ごいのほりクッキー 牛乳	エネルギー 666 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 26.5 g 塩分 1.3 g	20 (月)	御飯 みそ汁(いも・こまつな) 肉豆腐 ひじきの煮物	米、さつまいも、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、いわし、米みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 みぞ焼おにぎ 小魚 ほうじ茶	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.2 g 塩分 1.9 g
03 (金)	 憲法記念日														
04 (土)	 みどりの日														
06 (月)	 振替休日														
07 (火)	ただのご御飯 パナナ ずまし汁(じゃがいも・たまねぎ) さわらの野菜レモン蒸し ゆでスナップえんどう	米、食パン、じゃがいも、砂糖	牛乳、さわら、卵、油揚げ、バター	パナナ、たまねぎ、たけのこ、スナップえんどう、アスパラ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、コーン、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 ブレンドトースト 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 18.8 g 塩分 1.9 g	24 (金)	御飯 みそ汁(だいこん・あけ) 肉じゃが チンゲン菜のしらすサラダ	米、じゃがいも、白玉粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、米みそ	きゅうり、みかん缶、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	牛乳 豆腐トナツ 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.6 g 塩分 1.7 g
08 (水)	御飯 みそ汁(いも・えのき) マーボー豆腐 キャベツの塩昆布	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、たけのこ、しょうが、わかめ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 スティックパイ 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.6 g 塩分 1.7 g	25 (土)	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) ハンバーグ ブロッコリーの三色サラダ	米、片栗粉、和風ドレッシング、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ	ブロッコリー、にんじん、ねぎ、たまねぎ、アスパラ、コーン缶、きゅうり、にんにく、わかめ	かつお・昆布だし汁、酒、食塩、ナツメグ	牛乳 せんべい ラムネ 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.1 g 塩分 1.3 g
09 (木)	御飯 みそ汁(だいこん・わかめ) さばと玉ねぎのみそ煮 かぼちゃの甘煮	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、しょうが、わかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ	牛乳 ホットケーキ(人參) 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.2 g 塩分 1.9 g	27 (月)	白身魚の照り焼き ポテトサラダ	じゃがいも、中華めん、小麦粉、マヨネーズ、ごま油、油、砂糖	牛乳、かたい、豚肉、ハム	きゅうり、にんじん、コーン缶、キャベツ、りんご、もやし、たまねぎ	しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	牛乳 りんごケーキ 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 27.0 g 塩分 1.9 g
10 (金)	ロールパン はるさめスープ(チンゲン菜・ごま) チキンナゲット コールスローサラダ	ロールパン、片栗粉、油、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、ハム、クリーム、セラチン	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、えのきたけ、いちじく、ジャム、レモン果汁、ねぎ、にんにく、しょうが	食塩、酢、中華だし、の素、こしょう	牛乳 いちこのムース 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 27.4 g 塩分 1.8 g	28 (火)	御飯 わかめスープ 肉団子の酢豚風 きゅうりのゆかりあえ	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、しいたけ、ねぎ、ピーマン、わかめ	酢、しょうゆ、食塩、中華だし、の素	牛乳 ブルーチェ 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.2 g 塩分 1.6 g
11 (土)	ひじきごはん みそ汁(豆腐・わかめ) メンチカツ ほうれん草の磯あえ	米、小麦粉、油、砂糖、パン粉、でん粉	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、豚肉、鶏むね肉、米みそ	ほうれん草、キャベツ、にんじん、にんじん、ひじき、焼きのり、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳 せんべい ラムネ 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.3 g 塩分 1.9 g	29 (水)	御飯 みそ汁(チンゲン菜・生揚げ) 鶏と野菜のマヨネーズ焼き 小松菜のごま酢あえ	米、マヨネーズ、砂糖、ごま、パン粉	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ツナ缶、米みそ	ぶどう濃縮果汁、ぶどう、もやし、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、ピーマン、レモン果汁、かんたん	かつお・昆布だし汁、オイスターソース、酢、食塩、こしょう	牛乳 ぶどうゼリー ラムネ 牛乳	エネルギー 635 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 24.9 g 塩分 2.5 g
13 (月)	御飯 みそ汁(なす・玉ねぎ) 厚揚げの炒め物 キャベツのパンサラダ	米、米粉、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、豆乳、卵、チーズ、米みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、パイン缶、チンゲンサイ、にら、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だし、の素、酢	牛乳 蒸しパン 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 22.2 g 塩分 1.6 g	30 (木)	御飯 みそ汁(だいこん・えのき) 焼きがんもどきのあんかけ ほうれん草のナムル	米、スバゲティ、さつまいも、片栗粉、油、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ウインナー、米みそ	ほうれん草、もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、クチャップ、みりん、食塩	牛乳 ナポリタン 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.1 g 塩分 1.5 g
14 (火)	御飯 みそ汁(もやし・あげ) 白身魚の玉ねぎソースかけ 小松菜お納豆あえ	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、メルルーサ、焼きわり納豆、米みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 いもちろ 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.8 g 塩分 2.0 g	31 (金)	御飯 赤魚の煮つけ 五目みそ汁 じゃが芋炒め	じゃがいも、米、さといも、油、砂糖	牛乳、あかうお、米みそ、油揚げ	メロン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、だいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ジューストリング 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.8 g 塩分 1.7 g
15 (水)	うどん汁 メンチカツ ブロッコリーのサラダ	うどん、米、小麦粉、さといも、油、砂糖、ごま油、パン粉、でん粉	牛乳、豚肉、米みそ、ハム、鶏むね肉	にんじん、だいこん、キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、ごぼう、コーン缶、カリフラワー、ピーマン、しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩、酢	牛乳 チャーハン ほうじ茶	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.4 g 塩分 2.7 g	<p>☆5月2日は誕生会メニューです。</p> <p>☆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。</p> <p>☆旬の食材 かつお アジ そらまめ アスパラ マンゴー メロン</p>							
16 (木)	御飯 みそ汁(キャベツ・たまねぎ) 肉団子 きんぴらごぼう	米、コーンフレーク、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ、油揚げ、バター	たまねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ、干しごぼう、いんげん、しょうが	かつお・昆布だし汁、クチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 オードブルスナック 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.6 g 塩分 1.8 g								
17 (金)	カレーライス キャベツのスープ パンパンジー	米、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、鶏ささ身、かつお節	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、とうもろこし、えのきたけ、あおのり	カレールー、ケチャップ、中華ソース、酢、酒、しょうゆ、中華だし、の素、食塩	牛乳 お好み焼き 牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 25.0 g 塩分 2.6 g								

