

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
		熱と力になるもの	血や骨に必要なもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01	御飯 福神漬 フルーツ	ロールノン、米、じゅうめん、はるさめ、三温鮭、米粒麦(切断麦)、片栗粉、小麦粉、コーンスターク、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、卵、卵黄、バター	しらす、にんじん、トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、福神漬、バナナ	カレールウ、しょうゆ、酢	牛乳 フルーツ 牛乳 カスタードクリームパン
～	チキンカレー フルーツ					エネルギー 662 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.2 g カルシウム 226 mg
木	マロニーの中華サラダ					
～	トマト					
02	御飯 フルーツ	米、じゅうめん、油、米粒麦(切断麦)	卵、かりこまほこ、豚肉(もじ)、米みそ(甘みそ)、粉末ピーナツ、凍豆腐、でんぶん、さけフレーク	みかん、ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじん、ごぼう、キャベツ、ねぎ、かんぶつ(乾)、焼きのり、バナナ	中濃ソース、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 せんべい お茶 海苔巻き
～	かぼちゃコロッケ					エネルギー 670 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 20.6 g カルシウム 116 mg
金	ほうれん草のピーナッツ和え					
～	豚汁					
03	御飯 フルーツ	米、片栗粉、米粒麦(切断麦)、油、ハイイン	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もじ)、米みそ(甘みそ)、かつお節	キャベツ、パナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、しらす、にら、たけのこ(ゆで)、鶴のり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酒	牛乳 ピスケット 牛乳 せんべい
～	豚肉と豆腐の中華炒め					エネルギー 282 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 7.1 g カルシウム 159 mg
土	三色おひたし					
～	しめじの味噌汁					
05	御飯 フルーツ	米、カントリーマム、かっぱえびせん、米粒麦(切断麦)、カーサンケット	牛乳、解肉(もじ)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)	パナナ、キャベツ、きゅうり、もやし、えのき、たまねぎ、ビーマン、ねぎ、塩こんぶ	しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが	牛乳 せんべい 牛乳 ピスケット
～	豚肉のしょうが焼き					エネルギー 425 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.2 g カルシウム 197 mg
月	きゅうりの昆布和え					
～	えのきの味噌汁					
06	御飯 フルーツ	米、てんぶら粉、油、米粒麦(切断麦)、ハイハイ	ヨーグルト(加糖)、納豆、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、かつお節	りんご、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、生ねぎ、塩こんぶ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 ウエハース お茶 ヨーグルト せんべい
～	納豆揚げ					エネルギー 430 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 12.1 g カルシウム 152 mg
火	もやしのお浸し					
～	わかめの味噌汁					
07	御飯 フルーツ	米、しらたき、ハイペースト、サッポロボテトバー～Qあし、米粒麦(切断麦)、砂糖、カルケット	牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ、すりごま	みかん、はくさい、たまねぎ、いんげん(ゆで)、だいこん、ねぎ、にんじん、えのき、たけのこ、生わかめ、パナナ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん	牛乳 ピスケット 牛乳 せんべい
～	鶏肉のすき焼き風煮物					エネルギー 400 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 256 mg
水	いんげんの胡麻和え					
～	大根のみそ汁					
08	御飯 福神漬 フルーツ	米、じゅうめん、ホリトケーキ粉、油、ごまドレッシング、米粒麦(切断麦)、片栗粉	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)	ハイビン、卵、カロリーワーク、にんじん、たまねぎ、きゅうり、福神漬、りんご	カレールウ	牛乳 せんべい 牛乳 チョコスコーン
～	ポークカレー フルーツ					エネルギー 700 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 26.7 g カルシウム 273 mg
木	グリーンサラダ					
～	ゆで卵					
09	御飯	生中華めん、ホントケーキ粉、鬼砂糖、油、米粒麦(切断麦)、米	牛乳、焼き豚、おかう、卵、なると	牛乳、レタス、万能ねぎ、りんご	牛乳 スティックパン 牛乳 おから蒸しパン	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 238 mg
～	醤油ラーメン					
金	蒸しシュウマイ					
～	フルーツ					
10	御飯 フルーツ	米、じゅうめん、ミニパームロール、味らべ、米粒麦(切断麦)、砂糖、カルケット	牛乳、さんま、木綿豆腐、豚肉(もじ)、米みそ(甘みそ)、すりごま	パナナ、ごぼう、もやし、にんじん、えのき、たけのこ、いんげん(ゆで)	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 せんべい 牛乳 ピスケット
～	さんまのごま焼き					エネルギー 416 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 17.6 g カルシウム 157 mg
土	五目きんぴら					
～	もやしのみそ汁					
13	御飯 フルーツ	米、じゅうめん、豆乳(豆)、味らべ、米粒麦(切断麦)、砂糖、カルケット	木綿豆腐、卵、チーズ、豚肉(もじ)、かにかまぼこ、米みそ(甘みそ)、かつお節	はくさい、パナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、鶴のり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 せんべい お茶 チーズ グラッカー
～	豆腐のチャンプルー					エネルギー 346 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 9.9 g カルシウム 172 mg
火	白菜のお浸し					
～	板麩の味噌汁					
14	御飯 フルーツ	米、ほっつけの香り味噌焼き	牛乳、ほっつけ(干し)、はんぺん、生揚げ、米みそ(甘みそ)、油揚げ、すりごま	りんご、はくさい、にんじん、いんげん(ゆで)、ひじき	牛乳 ジャムサンド 牛乳 コンフレーク	エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 10.3 g カルシウム 236 mg
～	水ひじきとはんぺんの煮物					
～	白菜の味噌汁					
15	御飯 フルーツ	米、じゅうめん、ホントケーキ粉、メープルシロップ、ごまドレッシング、米粒麦(切断麦)、油	牛乳、さんま、牛乳、豚肉(もじ)、卵、バター	みかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、福神漬、バナナ	カレールウ	牛乳 ウエハース 牛乳 ホットケーキ
～	ミートボールカレー					エネルギー 636 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 21.4 g カルシウム 248 mg
木	ツナサラダ					
～	福神漬					
16	御飯 ミニトマト	米、じゅうめん、ホントケーキ粉、メープルシロップ、ごまドレッシング、米粒麦(切断麦)、油	アイスクリーム、豚ひき肉、木綿豆腐、ホイップクリーム、ベーコン、卵、ゼラチン、バター	オレンジ果汁50%飲料、みかん缶、いちご、バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、ミートマ、にんじん、ピーマン、バセリ	牛乳 センべい お茶 フルーツ盛り合わせ	エネルギー 644 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.9 g カルシウム 154 mg
～	ハンバーグ コンソメスープ					
金	ナポリタン オレンジしつぶつゼリー					
～	ブロッコリー					
17	御飯 フルーツ	米、ぱづけ、エリーゼ、油、小麦粉、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖	牛乳、搾さき卵、卵、すりごま	キャベツ、パナナ、にんじん、にら、きゅうり、みりん、酒、酢	牛乳 ピスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 378 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 12.4 g カルシウム 145 mg
～	鶏ささ身のカレースティック					
土	きやべつのごま和え					
～	かき玉汁					
19	御飯 フルーツ	米、油、こさかな煎餅、ハーベスト、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖、ハイイン、カルケット	牛乳、さんま、餅二重豆腐、卵、ちくわ、米みそ(甘みそ)	パナナ、きゅうり、なめこ、ねぎ、しじみ、酒、酢	牛乳 せんべい 牛乳 ピスケット	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 27.8 g カルシウム 183 mg
～	さんまのかば焼き					
月	竹輪ときゅうりの中華和え					
～	なめこの味噌汁					



の献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
		熱と力になるもの	血や骨に必要なもの	体の調子を整えるもの	調味料	
20	御飯	干しうめん、砂糖、米粒麦(切断麦)、米	ヨーグルト無糖、鶏むし肉、かにかまぼこ	りんご、だいこん、バナナ、もじ缶、イス、パン粉チビット、にんじん、いんげん、ごぼう、万能ねぎ、こんぶ(丸)	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん、酒	牛乳、スティックパン お茶 フルーツヨーグルト
～	あったかそうめん					エネルギー 305 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 3.7 g カルシウム 130 mg
火	五色野菜煮					
～	フルーツ					
21	かき揚げ丼	米、小麦粉、さといも、ホームシイ、おつゆ	牛乳、だいすけ、鶏むし肉、卵、米粒麦(切断麦)	はさまい、みかん、にんじん、にまねぎ、かぶ、オクラ、かぶ、葉、バナナ	めんつゆ・3倍濃縮、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 ピスケット
～	おくらのお浸し					エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 14.2 g カルシウム 234 mg
水	鶏肉と冬野菜のみそ汁					
～	フルーツ					
22	御飯 フルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、マカロニス、バゲティ、砂糖、片栗粉、ヨーロッパ、油	牛乳、鶏むし肉、卵、ハム、無塩バター	西洋なし缶、たまねぎ、にんじん、バナナ、きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷凍)、レモン	しょうゆ、みりん	りんごジュース せんべい 牛乳 バナナハードケーキ
～	クリームシチュー					エネルギー 788 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 23.0 g カルシウム 209 mg
木	マカロニサラダ					
～	鶏肉の唐揚げ					
23	御飯 フルーツ	米、ロールパン、ごま豆乳南国せんべい、小麦粉、砂糖、片栗粉、ヨーロッパ、油	牛乳、さけ、鶏むし肉、さつま揚げ、卵、米みそ(甘みそ)	グレープフルーツ、にんじん、にまねぎ、刻みこんぶ、にんじん、ねぎ、まいだいこん、ねぎ、まいだいこん、ねぎ、こまつな、りんご	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ピスケット 牛乳 メロンパン風
～	鮭の西京焼き					エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 15.1 g カルシウム 277 mg
金	切り干し大根の煮物					
～	せんべい汁					
24	三色どんぶり	オレオ、ベジたべる油、米、砂糖、カレーケット	牛乳、卵、米みそ(甘みそ)、鶏ひき肉、かつお節	はうれんそう、ブロッコリー、バナナ、にんじん、ねぎ、うり(栗子)、しょうが、キャベツ、えのきだけ	食塩、酒、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 ピスケット
～	プロッコリーのおかか和え					エネルギー 219 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 11.0 g カルシウム 179 mg
土	キャベツの味噌汁					
～	フルーツ					
26	御飯 フルーツ	米、味しらべ、米粒麦(切断麦)、砂糖、カーサンケット	牛乳、鶏むし肉(皮付き)、木綿豆腐、さつま揚げ、米みそ(甘みそ)	パナナ、りんご、こまつな、刻みこんぶ、にんじん、ねぎ、ふのり(栗子)、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、酢	牛乳 せんべい 牛乳 ピスケット
～	鶏肉のバーベキューソース					エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.4 g カルシウム 230 mg
月	すき昆布の煮物					
～	ふのりの味噌汁					
27	御飯 フルーツ	クレープの皮、米、米粒麦(切断麦)	鶏むね肉(皮付き)、ホイップクリーム、生揚げ、卵、かにかまぼこ、米みそ(甘みそ)、かつお節	パナナ、りんご、こまつな、刻みこんぶ、にんじん、ねぎ、ふのり(栗子)、しょうが、みりん、酒	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ウエハース お茶 クレープ
～	鶏肉と厚揚げの煮物					エネルギー 682 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 30.3 g カルシウム 158 mg
火	小松葉のお浸し					
～	卵の味噌汁					
28	御飯 フルーツ	米、マヨネーズ、かづばえびせん、エリーゼ、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖、ピザ	牛乳、ほつつけ、ちくわ、米みそ(甘みそ)、さけ、すりごま、油揚げ	キャベツ、みかん、かぶ、葉、りんご	しょうゆ、みりん	牛乳 せんべい 牛乳 ピスケット
～	ほっつけの蒲焼					エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 20.1 g カルシウム 216 mg
水	キャベツの胡麻ねーず和え					
～	かぶの味噌汁					



※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。