



ひづけ	ひょうにゅう	こんだてめい	あか		みどり		きいろ		I初片	たんぱくしつ	しつ	えんぶん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる		Kcal	g				
16 (金)	○	さんまごはん	さんま	牛乳		しょうが	こめ むぎ でんぶん	だいずあぶら	619	23.9	20.2	2.55
		薬と秋野菜の煮物(大豆入り)	だいず とりにく		にんじん	ごぼう れんこん ふなしめじ	きびさとう	くり サラダあぶら				
		わかめと豆腐のみそ汁	とうふ みそ	わかめ	ごまつな	たまねぎ	さといも こんにやく					
		シャインマスカット	だいず			シャインマスカット	きびさとう					
19 (月)	○	ほうとう	みそ ぶたにく	牛乳	ごまつな にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ	ほうとうめん	サラダあぶら	588	23.4	19.4	2.21
		大豆とひじきのうま煮	だいず あぶらあげ	ひじき	かぼちゃ	ふなしめじ	きびさとう					
		小倉抹茶蒸しパン(卵不使用)	だいず とりにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	ほししいたけ	こんにやく さとう	サラダあぶら				
		大豆小魚	だいず	にぼし			むしパンミックス	バター				
20 (火)	○	キャロットライス	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ふなしめじ エリンギ	こめこ こめ むぎ	なまクリーム	607	22.3	20.0	2.41
		チキンクリームソース		ぎゅうにゅう	にんじんジュース	マッシュルーム		バター				
		わかめとコーンのサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	コーン缶	ごま サラダあぶら				
		ポテトとベーコンのスーフ	ベーコン			たまねぎ にんにく はくさい	じゃがいも	サラダあぶら				
21 (水)	○	ごはん		牛乳			こめ むぎ		574	29.1	14.3	2.56
		さけのゆずみそかけ	みそ さけ			しょうが ゆずかじゅう	でんぶん きびさとう					
		切干大根のうま煮	あぶらあげ とりにく		にんじん さやいんげん	きりほしだいこん ほししいたけ	きびさとう	サラダあぶら				
		じゃがいものみそ汁	とうふ みそ	わかめ	ごまつな	たまねぎ	じゃがいも					
22 (木)	○	みそラーメン	みそ だいず ぶたにく	牛乳	にんじん	しょうが コーン缶 にんにく	ちゅうかめん	ごま ごまあぶら	563	24.9	20.8	2.47
		いかと大豆の揚げ煮	だいず いか		にんじん ビーマン	しょうが	さつまいも でんぶん	ごま だいずあぶら				
		黄桃缶				おうとう缶	きびさとう					
		いり大豆	だいず									
23 (金)	○	ごはん		牛乳			こめ むぎ		583	28.0	19.0	2.42
		さばのみそ煮	みそ さば			しょうが にんにく ながねぎ	きびさとう					
		磯香あえ		のり	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし						
		かきたま汁	とうふ たまご		にんじん	たまねぎ ほししいたけ	でんぶん					
26 (月)	○	セルフフィッシュサンド	メルルーサ	牛乳			こめ むぎ	カシューナッツ	631	29.8	17.2	2.74
		手作りフライソースかけ		ぎゅうにゅう			コッペパン こむぎこ	だいずあぶら				
		キャベツのカレーソテー				キャベツ もやし	パンこ	サラダあぶら				
		わかめとコーンのスーフ	とうふ とりにく	わかめ	にんじん	コーン缶 ながねぎ						
27 (火)	○	ごはん		牛乳			こめ むぎ		619	25.7	22.2	1.98
		鶏肉の中華焼き	みそ とりにく			にんにく ながねぎ	さとう	ごま				
		きゅうりとわかめの中華あえ		わかめ		ぎゅうり だいこん	きびさとう	ごま ごまあぶら				
		にらたまスーフ	とうふ たまご		にら にんじん	しょうが ながねぎ きくらげ	でんぶん	ごまあぶら				
28 (水)	○	きのこのビーンズカレーライス	レンズまめ ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	グリーンピース しょうが たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ	バター サラダあぶら	687	20.2	21.1	2.01
		すき昆布サラダ		こんぶ	にんじん	にんにく ふなしめじ エリンギ	はるさめ きびさとう	ごま サラダあぶら				
		手作りオレンジゼリー		アガー		キャベツ きゅうり	さとう					
		小魚		にぼし		レモンかじゅう						
29 (木)	○	ごはん		牛乳			こめ むぎ		648	30.5	26.2	2.41
		さばのおろし煮	さば			だいこん	でんぶん きびさとう	サラダあぶら				
		三色あえ			にんじん ほうれんそう	もやし						
		卵入りえのきたけのみそ汁	あぶらあげ みそ とうふ	わかめ	ごまつな にんじん	えのきたけ						
30 (金)	○	スバゲティミートソース	レンズまめ ぶたにく	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく	スバゲティ こむぎこ	バター サラダあぶら	716	26.0	27.4	2.43
		ひじきのサラダ		ひじき	にんじん	レモンかじゅう	きびさとう	ごま ごまあぶら				
		手作りパンフキンスコーン		ぎゅうにゅう	かぼちゃ	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら				
		大豆小魚	だいず	にぼし			こむぎこ さとう	バター				

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I初片の20~30%)、塩分/2g未満です。

平均栄養量

622 25.4 20.6 2.39